NAUKA ZDROWIA

to ieſt,

SKUTECZNY SPOSOB

KTORYM SIĘ ZDROWIE
DOBRE I ZYCIE, A PRZY
TYM ZMYSŁOW, ROZUMU
I PAMIĘCI CAŁOSC, AZ DO
OSTATNIEY STAROSCI
DOCHOWAC MOZE.

Traktatów II.

TRAKTAT I. piſany po Włoſku od
LUDWIKA KORNAREGO
Szlachcica Weneckiego, a od
X. LEONARDA LESSYUSZA S. J.
Teologa po łacinie przetłumaczony.
TRAKTAT II. piſany przez ſa-
megoż LESSYUSZA na obiaśnienie
i utwierdzenie pierwſzego.

*Obadwa te Traktaty z Łacińſkiego na
Polſkie przełożył, na Rozdziały ro-
zebrał, i przydanemi gdzie nie-
gdzie notami poobiaśniał*

X. F. M. L. S. J.

W Lwowie w Drukarni J. K. M. Akademickiey 1765

J. W.

NAYPRZEWIELEBNIEYSZEMU
W BOGU
JEGOMOSCI XIĘDZU
JGNACEMU
S. R. P. HRABI
KRASICKIEMU.

PROBOSZCZOWI KATEDRALNEMU PRZEMYSKIEMU, KUSTOSZOWI LWOWSKIEMU, OPATOWI KOAD. WĄCHOCKIEMU PREZYDENTOWI J. O. TRYBUNAŁU KORONNEGO.

X. FRANCISZEK LESNIEWSKI SOC. JESU ZDROWIA I WSZELKIEY SZCZĘSLIWOSCI.

TYm większa iest ufność moia, w ktorey przed TOBĄ J. W. MCi XIĘŻE PREZYDENCIE, PANIE I DOBRODZIEIU, z tą Xsiąszką stawam: im pewnieyszy u siebie iestem, że CI ofiaruię rzecz taką; ktora nie tylko iest CIEBIE godna, ale i ze wszystkich miar TWOIA. (a2) Jey

Jey prawdziwy ſzacunek nie płonną mi nadzieię czyni, że CI ſię przyſłużę darem Zacności Twoiey przyzwoitym: a Twoie, ktore maſz na nię, zupełne prawo, ściſły na mnie obowiązek wkłada, żebym CI przez iey oddanie rzetelny dług wypłacił.

Jeſt to NAUKA ZDROWIA, iuż powagą i ſławą Mądrych Auktorow ſwoich; iuż wſzyſtkiemi doſkonałey nauki przymiotami, pewnością (mowię) krotkością, i iaſnością; iuż celu ſwego wyborem, i pożytku wielkością, prawdziwie nieoſzacowana.

I mogęż więc ſobie nie tuſzyć, że w tym tak przednim Dziele zdobędzie ſię ſzczupłość moia na podarunek dla Ciebie, ktoryby godnym był ſamegoż Ciebie?

Zycie Twoie (ieżeli ſię o ſzacunku iego nie Twoiey ſkromności, ale zdania poſpolitego i powſzechnego poradziſz) rzeczą ieſt w ſobie tak drogą; iak drogim ieſt Korony Polſkiey Kleynotem Senatorſkie i Bohatyrſkie HRABIOW KRASICKICH Imie, ktorego Wielkim Potomkiem ieſteś: iak drogię ſą te wyſokich Cnot oraz i Nauk Twoich doſkonałości, ktorych i ſwoim, i obcym Narodom, nie mowię przykładem ku naśladowaniu, ale cudem ku zadumieniu ieſteś: iak drogie ſą te powſzechne o Tobie Oyczyzny Twoiey nadzieie, ktorych troſkliwych oczekiwaniem w Radzie, gorącą żądzą w Senacie, gruntowną w dzielnym niegdyś Dobra Poſpolitego wſparciu ufnością ieſteś: iak drogie ieſt naoſtatek to wſzyſtko dobro, ktorego ſię po Tobie ſpodziewa CHRYSTUSOW na ziemi KOSCIOŁ, w ktorym iako do Nayprzednieyſzych Urzędow rośnieſz, tak i bliſkim Naypierwſzych Godności celem ieſteś.

Otoli to życie Twoie, tak ſzacowne u wſzyſtkich i drogie, gdyby czerſtwym nie było wſparte zdrowiem; ſtałoby ſię raczey żałoſnym tych wyſokich o Tobie nadziei zawodem, niż pomyślnym, a wſzyſtkich ubłogoſławiaiącym, wypełnieniem. Nie bowiem prawdziwſzego nad to, co arcymądrze powiedział ow dawny Poeta Rzymſki, że nie ten prawdziwie żyie, kto ieſt żyw, ale ten, kto ieſt zdrow.

Non

Non eſt vivere, ſed valere, vita.

Kiedy CI *za tym w podarunku oddaię tę niezawodną* Naukę Zdrowia, *ktoraby* CIĘ *w uſtawicznych Mądrego życia Twoiego pracach zdrowo i czerſtwo powſzechnym owym dochowała nadzieiom, a w dzielnym ich wypełnianiu na długowieczne ukrzepczała lata; tedy ta moia dla* CIEBIE *przyſługa nie tylko u ſamego* CIEBIE, *ale i u wſzyſtkich powſzechne kochaiących dobro, a po Tobie go czekaiących, pewny dla ſiebie ſzacunek znaydzie.*

Ale coż ia ſobie płonnie podchlebiam, że CI *ſzacowny iakiś podarunek przynoſzę, kiedy mnie ſzczerość i prawda przynagla wyznać, że* CI *ſię raczey z rzetelnego wypłacam długu?*

Tak ieſt, J.W. PREZYDENCIE. *Wyznawam przed światem całym, że* CI *nie moię rzecz daruię, ale Twoię przywracam i oddaię.* TYS *mi obydwu tych Auktorow w Dubieckiey Bibliotece Twoiey do czytania pozwolił. Tyś moie do ich tłumaczenia zapalił chęci. Tyś zapalone na ow czas, częſtym Twoim do mnie piſaniem łaſkawie potym podniecać raczył. Tyś na koniec z niezmierney Twoiey ku dobru poſpolitemu chęci, potrzebny ku ich wydaniu koſzt na ſiebie przeiął.*

Powtarzam tedy wyznanie moie, że to, co CI *oddaię, nie darem ieſt, ale długiem.*

Z tym wſzyſtkim ia (że CI *Naywybornieyſzemu tych czaſow Polſkiemu Rymotworcy krotkim tę całą rzecz zamknę rymem)*

Nie przeto tracę nadzieię przyſługi,
Zeć moie płacę dawno winne długi.
Mile przyięte widywałem żeńce,
Choć nieśli Panu z iegoż pola wieńce.

Bądź J.W. PANIE DOBRODZIEIU, *zdrow i łaſkaw.*

Dan w Kollegium Krzemienieckim Soc. J.
Roku Pańſkiego 1765. dnia 6. Stycznia.

IN HANC NOVAM CORNARII ET LESSII EDITIONEM POLONICAM AD JLL. REV. DOMINUM S. R. J. COMITEM

CRASICIUM

ODE.

Aurea Phryxeæ ducunt dum vellera lanæ

In vitæ Tibi fila, CRASICI,

Distractis fama est studia in contraria votis

Ambiguas hæsisse Sorores.

Quippe moræ impatiens, lentos pertæsus & annos,

Dius Honos,, Properate, rogabat,

Pensa Deæ. Optato nam quando CRASICIUS ævo

Maturus mea vota beabit?

Quo me usque intentum sera illa morabitur ætas,

Quæ nostris sit idonea donis?

Hæc propè in immēsum meritis tam grādibus auctæ

Exspectet mea prœmia Virtus

Lon-

NA TEN NOWY KORNAREGO I LESSYUSZA WYKŁAD POLSKI DO J. W. JMCI XIĘDZA S.R.P. HRABI

KRASICKIEGO

WIERSZ.

Z złotey kądzieli Fryxeyskiego Runa

Gdyć życia wątek zaczęła Fortuna,

Z rozróżnionemi w dwie przeciwne strony

Wątpliwe Parki stanęły wrzeciony.

Honor albowiem, zwłoki niecierpliwy,

Prosił trzech Bogiń o pospiech skwapliwy,

Mowiąc: Ey kiedyż na wielkie nadzieie

Żądania mego KRASICKI doyrzeie?

Pokiż mnie będzie w tęskności niezbyty

Trzymał wiek darom moim przyzwoity?

Azasz wysokie choć w młodym zasługi

I Cnota, nadgrod czekać ma czas długi?

A

Longius? ac Vitiis dudum digniſſima pœnas
Temporibus perſolvat iniquis?
Quin agite, ac menſes annis, & menſibus horas,
Præſcripti celer expleat ævi.
Hæc Honor. at contra Lechicæ Spes Publica Gentis,
Ah! ne, inquit, ſubſcribite cæcis,
Ne, Divæ, incautis, oro, ſubſcribite votis!
Perniciem trahit iſta cupido.
Demitis ereptos, properæ cui volvitis annos.
Heu! tam dirum crimen in iſta

Non pudeat, ſævas nimium, committere vita,
Quam deſiderer eſſe perennem
Publica ſpes, atque ipſa ſalus, Fortunaq; Regni?
Obtineat ſua præmia Virtus,
Sed Populi, ſed Regna, diu virtute fruantur.
Si citius feſtina peribit

Ma-

A wieńców godna w tak wielkim człowieku
Ma bydź ofiarą nieprawości wieku?
Ba niech Rok w Mieſiąc, ten ſię w moment zbierze
Stawiąc go w zwykłey do czci mey lat mierze.
Tak mowił Honor. Przeciwnie zaś przeczy
Cała Narodu Nadzieia tey rzeczy,
Mowiąc: Wſtręt daycie ślepemu żądaniu
Boginie! zguba ieſt w tak chciwym zdaniu.
Uymuią wieku ſpieſzne kołowroty.
Dopuścicież ſię okrutney ſromoty?
Na drogim życiu tak ſzacowney Głowy?
Ktorey oſiągnąć wiek Matuzalowy
Owſzem trwać wiecznie życzy bez zachodu
Nadzieia, Całość, i ſzczęście Narodu.
Niech Cnocie ſwoia nadgroda przyſpieſzy!
A lud z Kroleſtwem długo ſię nią cieſzy.
A ieśli ſzczęścia naywyżſzego ſtopnie
Wraz nikną, ſkoro ich kto nagle dopnie,

Niech-

Maxima Prosperitas, quis non hanc tardius optet,
Tarda moram durando rependunt.
Jam prope vincebat piæ spes, cum maxima Divûm
Alma salus ita bella diremit.
Justis illa inquit, pugnat pars utraque votis,
Digna suam ferre utraque palmam.
Ergo age, bissenis tres volvite mensibus orbes,
Et celeres decurrite Parcæ.
Hos ubi complerit, lento tum pollice longum
Cunctantes deducite filum:
Æsoniamq; Viro faciles æquare senectam,
Et Pylii date Nestoris annos.
Hoc meritus vos poscit Honos, hoc inclyta virtus,
Hoc Regni Fortuna Poloni,
Hoc votum AUGUSTI est, hoc & Regina Sacrorum
Religio petit omnibus Aris.
Heic tu etiam metuis Spes anxia? coniice fidens
Istam in nos, age, coniice curam.

Ipsa

Niechże ie wyrok naypoźniey sprowadza,
Rzecz się nie prędka trwałością nadgradza.
Już zwyciężała Nadzieia, gdy Zdrowie
Naywiększa z Bogiń spór kończąc, tak powie:
Słuszne w tey sprzeczce stron obydwoch żądze
Godne wygraną mieć obiedwie sądzę.
Więc przez miesięcy dwanaście co prędzy
Trzy Prządki czyńcie pospiech w waszey przędzy;
Te gdy się spełnią; toż iak ręka siągnie
Niech się wiek cały iedna nitka ciągnie
Na wątek życia tego Męża, ktory
Trzeba by wiekiem przewyższył Nestory.
Tego cześć cnotą wysłużona żąda,
Tego szczęśliwość Krolestwa wygląda:
Ta chęć Monarchy; tą pała z nim w parze
Zakon prawdziwy, i wszystkie Ołtarze.
Wzdrygasz się na to Nadzieio? ufanie
Miey, i złóż śmiele na mnie to staranie.

Na-

Jpſa ego jam pridem cunctis ivi obvia damnis.
Longævæ ſacra pignora vitæ
Jpſa dedi Caro Capiti. Meq; ille Magiſtrâ
Arcanum vitale deorum
Jam didicit, quale Euganeis in collibus olim
Cornarides mihi debuit Heros,
Qualeve Leſſiades, Sophiæ Cœleſtis alumnus,
Dilæa conſcripſit in acta,
Meq; monente dedit munus mortalibus ægris
Arabio pretioſius auro.
Sed quid ego jam conſpicio? Mea dona, CRASICI,
Non pateris Tibi cognita ſoli
Tu quoq;! & in lucem ad communia commoda profers?
O meriti immortalis honorem!
Tota ſuam (haud dubita) tanto pro munere, tota
Debebit Tibi PATRIA vitam!

Cecinit F. L. S. J.
inter Arcades Deiphilus Jſmarienſis.

Dawno odemnie iuż ſą uprzątnięte
Szkody na zdrowiu przez zadatki Swięte
Długiego życia; bo z moiey nauki
Ma pewne lat ſwych przedłużenia ſztuki
Z Bogow taiemnic; iakim niegdyś ſwemu
W Gorach Euganu dała Kornaremu,
I ktore gdy ſię światła z Niebios radził
W Dileyſkie dzieie Leſſyuſz wprowadził,
Przez co dla chorych dał drożſze bez miary
Nad złoto; zdrowia zachowania dary.
Ale cóż to ieſt, że dar oſobliwy,
Zatrzymać ſobie ieſteś niecierpliwy?
Wſzem na powſzechny daieſz go pożytek?
O! nieśmiertelney czci godzieneś wſzytek!
Całać, (bądź pewien) za to należycie
Oyczyzna będzie winna wſzyſtkich życie.

Wyłożył Jmć P. Onufry Korytyńſki Sekretarz J. W. Jmci Pana JGNACEGO CETNERA *Wojewody Bełzkiego, Marſzałka J. O. Trybunału Koronnego.*

LUDWIKA KORNAREGO
WENETA
O POZYTKACH ZYCIA WSTRZEMIĘZLIWEGO
TRAKTAT I.

§. I.

Zły zwyczay, troie złego wprowadził do Włoch: Podchlebſtwo, Luteryą, Obżarſtwo.

Rzecz to pewna, że zwyczay w ludziach za czaſem odmienia ſię w naturę, tak dalece; iż ich nieiako przymuſza do trzymania ſię tego, do czego ſię przyuczyli, bądź dobrego, bądź złego.

Tymże sposobem i w inszych wielu rzeczach widziemy, że zwyczay więcey waży, niż rozum. Ani tego przeć można.

Owszem często się napatrzemy, iako ten i ow, będąc niegdyś dobrym, skoro się przyuczył do pożycia z iakim niecnotą, sam się też staie niecnotliwym.

A iako dobry zwyczay łatwo się odmienia w zły; tak opacznie, zły zamienia się niekiedy w dobry. Bo ow, co dobrym bywszy, zepsuł się był dla pożycia ze złym; przestaiąc potym z człowiekiem dobrym, powraca do dawney cnoty.

To wszystko pochodzi z mocy zwyczaiu i przyuczenia, ktora w rzeczy samey iest wielka.

Gdym to wszystko uważał, postrzegłem, że moc zwyczaiu, nie bardzo dawno, owszem za mego

wie-

wieku, troiaki arcy zły obyczay w nasz Włoski Kray wprowadziła.

Pierwszy iest: *Podchlebstwo, i dworskie ceremonie*, drugi, *żyć według zdania i nauki Luterskiey*, ktorego sposobu życia bardzo niesłusznie bronią niektorzy zwyczaiem: trzeci, *Obżarstwo*.

Te trzy wady, albo raczey okrutne na życie ludzkie poczwary, zniosły w tych czasach z pożycia sąsiedzkiego *Szczerość*, z duszy *Wiarę*, z ciała *Zdrowie*.

§ II.

Stanowi Auktor przeciw ostatniey tey wadzie pisać.

Dla czego postanowiłem o tym ostatnim złym pisać, i wywieść, iż to iest arcy zły zwyczay: żeby go, ieżeli można wykorzenić.

Co się zaś tycze Luterskiego zdania,

nia,

nia, i podchlebstwa, w Bogu nadzieia, że wkrotce mądra głowa iaka przyimie na siebie pracą pognębienia tey dwoiakiey zarazy: a tak spodziewam się, że nim umrę, widzieć będę ten troiaki zły zwyczay wytępiony, a naszę Włoską ziemię do dawnych i świętych obyczaiow swoich przywroconą.

Zebym tedy przystąpił do tego, oczymem pisać umyślił; MOWIĘ, że obżarstwo rzecz iest szkodliwa, bo życia wstrzemięźliwego bardzo nadpsuło, i w niewolą go wielką wzięło.

A lubo wszyscy wiedzą, że obżarstwo pochodzi z niewstrzemięźliwości apetytu; zaś życie trzeżwe z cnoty wstrzemięźliwości: przecięż obżarstwo maią za rzecz szlachetną i czci godną; życie zaś trzeźwe za nieprzystoyną i wzgardzoną.

To

To wszystko wynika z mocy zwyczaiu, wprowadzonego przez zmysły i zmyślne chuci, ktoremi ludzie tak są zapaleni i upoieni, że porzuciwszy drogę dobrą, chwycili się złey: ktora ich nieznacznie wprowadza w nieznaiome, a śmiertelne choroby, i nazbyt wczesną starość: ponieważ wielu, nim iescze doydą czterdziestego roku, iuż się znayduią zgrzybiałemi.

Przeciwny sprawowało skutek życie wstrzemięźliwe, niż ztąd było wygnane, zachowuiąc ludzi przy czerstwym zdrowiu, nawet w ośmdziesiątym życia roku.

§ III.

Powstaie żwawiey przeciw temu zbytkowi. Zaklina, żeby go tak publiczną władzą, iako i prywatnym dozorem, wykorzenić.

O nędzna, i nieszczęśliwa ziemio

 Wło-

Włoska! nie widzisz, iako ci obżarstwo więcey co rok wydziera osob, niżby ich ginąć mogło, albo naycięższym złego powietrza morem, albo wielą woynami?

Coż mowić o twoich bankietach, prawdziwie nieprzystoynych, ktore iuż pospolicie w zwyczay poszły: i ktore tak wielkie są a nieznośne; że iuż dobrać nie można wystarczaiących stołow, dla nieskończoney wielości zastawionych potraw: tak dalece, iż misy w stos, iednę na drugiey, stawiać trzeba?

Ktoż może żyć w tak wielkich zbytkach, i zawistnych na życie ludzkie truciznach? Przez miłość Boską! niech będzie iaka w tym miara, bom tego pewien, że się to bardzo Majestatowi Boskiemu nie podoba! Odpądźmy tę nową śmierć, tę morową, a przodkom naszym nieznaiomą zarazę; żeby tak

tak wielkich szkod duszom i ciałom nie zadawała!

Publiczna władza iako zdrowe opatruie żywności; tak i w ich zażywaniu niechay prawem przepisze mierność, ktoraby zdrowiu Obywatelow przyzwoitą była.

A nie zbywa ku wykorzenieniu obżarstwa na prywatnych nawet lekarstwach, ktorychby każdy u siebie mogł zażywać. Niech, mowię, żyie według prostoty natury, ktora na małe przestaie: a niech się trzyma śrzodku swiętey wstrzemięźliwości, według okryślenia rozumu: a niech się przyuczy nie ieść więcey, niż wyciąga potrzeba życia, pewien będąc, że każdy w tey mierze zbytek, chorobą iest i śmiercią.

Niech pomyśli, że roskosz smaku momentalna iest; a szkoda, ktorą przynosi ciału, i przykrość, iest bar-

bardzo długa, i za czasem ciało samo razem z duszą zabiia.

Napatrzyłem ia się wielu z moich przyiacioł, ludzi arcy przedniego dowcipu, i wspaniałego umysłu, w samym kwiecie wieku zgubionych, tym niewstrzemięźliwości morem. Ci, gdyby byli żyli, o! iakąby byli i dla świata ozdobą, i dla wielu ludzi pociechą!

Zebym tedy tak wielkim szkodom na potym zabiegł, umyśliłem w tym krotkim pisaniu odkryć, że niewstrzemięźliwość arcy złym iest zwyczaiem, ktory łatwo wykorzenić można, życie trzeźwe na iego mieysce wprowadziwszy.

Co tym chętniey uczynię, iż wielu młodych wybornego dowcipu do tego mnie obowiązali. Widziawszy bowiem oni, iako rodzice ich w kwitnącym wieku pogaśli; a iam w 81. roku życia tak zdrow

zdrow i silny; byli zdięci pragnieniem doyścia do takich lat. Przetoż mnie upraszali, abym im otworzył sposob, ktoregom się w tey rzeczy trzymał.

Zebym tedy przystoyney żądzy ich uczynił dosyć; a oraz pomogł i wielu innym, ktorzy to uważać zechcą: obiasnię przyczyny, ktore mnie przynagliły porzucić niewstrzemięźliwość, a życia się wstrzemięźliwego chwycić; opisuiąc, i sposob, ktoregom się w tey rzeczy trzymał, i co ten dobry zwyczay we mnie sprawił.

Ztąd się iaśnie da poznać, iak łacno iest zwyciężyć wadę niewstrzemięźliwości. Przydam na koniec, iak wielkie odbieramy pożytki z trzeźwego życia.

§ IV,

Dla niewstrzemięźliwości zapada Auktor w nie-

w nieuleczone choroby, i w niebespieczeństwo bliskiey śmierci. Upewniaią go Lekarze, że się tylko dyetą ratować może.

Mowię tedy, że choroby, ktore nie tylko się mnie były chwyciły, ale i górę nademną bardzo były wzięły, stały mi się przyczyną porzucenia niewstrzemięzliwości, w ktorąm był dużo zaszedł.

Dla niey bowiem, i dla niedobrego mego temperamentu (bom był żołądka bardzo zimnego, i bardzo wilgotnego) zapadłem był w rożne choroby, iako to w boleść żołądka tegoż, i czasem boku: w początki także podagry, z ustawiczną niemal gorączką, i nieprzerwanym pragnieniem.

Z tey arcy złey dyspozycyi, niczego mi oczekiwać nie zostawało, tylko żebym po wielu dolegliwościach

ściach życia, i boleściach, zakończył śmiercią: lubo życie moie, ile do biegu natury, tak ieszcze było dalekie od swego kresu, iak się go było bliskim przez niepowściągliwość stało.

Gdym tedy od roku życia 35. aż do 40. w tym nędznym zostawał stanie; a wszystkich poratowania sposobow zażył, i doświadczył bez skutku: byłem od Lekarzow upewnion, że przeciw moiemu złemu iedno ieszcze pozostaie lekarstwo, byłem cierpliwie a statecznie trwać chciał w zażywaniu iego. Lekarstwem tym mienili bydź *życie wstrzemięźliwe* i porządne. W nim twierdzili bydź arcy wielką dzielnosć ku odzyskaniu i zachowaniu zdrowia: iak opak życie iemu przeciwne ma dziwnie wielką siłę na osłabienie i zagubienie tegoż zdrowia, czegom ia był z doświadczenia iuż doszedł. Wstrze-

Wstrzemięźliwość bowiem nawet ludzi złey komplexyi, i zgrzybiałych laty, zachowuie zdrowych: a niewstrzemięźliwość nawet kwitnących laty, i przewyborną maiących komplexyą, z nog zwala, i długiemi chorobami dręczy.

O czym nas i rozum sam przekonywa. Przeciwne bowiem przyczyny, przeciwne też mieć muszą działania i skutki; wrodzone nawet wady często naprawiane bywaią; płonne i zarażone grunta, za przyprawą rolniczą staią się żyzne, i pożyteczne.

Przydawali, iż ieżelibym się tego lekarstwa nie chwycił, miałem tak zapaść w kilku miesiącach; iżbym się stał nieuleczonym, a potym w drugich kilku umarł.

Kiedym tych racyi wysłuchał, a śmiercim się tak wczesney lękał, przy tym zaś nieprzerwanemi boleścia-

ściami chorob ściśniony był; zostałem przekonany, że z niewstrzemięźliwości i wstrzemięźliwości wspomnione wyżey skutki wynikać muszą: a posilony dobrą nadzieią uniknienia śmierci, i wybrnienia z owych boleści, postanowiłem chwycić się życia porządnego.

§ V.

Chwyta się dyety, i zupełne zdrowie odzyskuie.

Wziąwszy tedy od nich sposob, ktoregobym się miał trzymać, pomiarkowałem, żem nie mogł ieść i pić, tylko potrawki i wino, iakie bywaią dawane chorym: a to ieszcze w maluchney miarce.

Toż oni mi nakazywali dawniey: ale ia na ow czas, chcąc według mego upodobania żyć, a wyżywieniem się takim brzydząc; nie słuchałem. Jadałem raczey potra-

trawy smakowi dogadzaiące: a gdym wnętrzne gorączki cierpiał; piiałem wina, iakie mi naybardziey smakowały, a ieszcze podostatku. Nie powiadałem iednak Lekarzom o tym, iako zwyczaynie czynią chorzy.

Ale kiedym umyślił poyść za wstrzemięźliwością i za rozumem; a widziałem, że to nie iest rzecz trudna, ale raczey właściwa ludziom i powinna: takem się chwycił tego sposobu życia, żem z prostey drogi tey nie wykroczył nigdy.

To gdym czynił w niewielu dniach począłem doznawać, iż ten sposob był mi bardzo pomocny: a trzymaiąc się go daley, prędzey niż w rok (choć się to wielom zdać może niepodobna) od wszystkich moich słabości zostałem zupełnie oswobodzony, y uwolniony.

§ VI

§ VI.

Ozdrowiawszy, dochodzi doświadczeniem, iuż rodzaiu, iuż miary, przyzwoitego wyżywienia.

Kiedym ozdrowiał, począłem sobie uważać siłę wstrzemięźliwości, i tak u siebie myśleć. Jeżeli wstrzemięźliwość tyle miała sił, że tak wielkie nędze moie przemogła, i zdrowie mi przywrociła; tedy ona daleko bardziey zdolna będzie zachowywać mi zdrowie, a złą moią komplexyą naprawować, i słaby żołądek ukrzepczać.

Dla czego z wielką bardzo pilnością począłem doświadczać, ktoreby potrawy przedsięwzięciu moiemu służyły, a ktore iemu przeciwne były: i umyśliłem sprobować, czyliby te, co się smakowi podobaią, były mi pożyteczne, czy szkodliwe: a czyliby przysłowie owo,

kto-

ktorym się ludzie niewstrzemięźliwi składaią, *Co smakuie, to posilu, i zdrowo iest*, zgadzało się z prawdą.

Tak czyniąc, doznałem, iż to iest fałsz. Bo wina mocne, a iako nayzimnieysze, wybornie mi smakowały: podobnież melony, i inne frukta, sałata surowa, ryby, wieprzowina, torciki, leguminy, ciasta, y tym podobne: a przecież wszystkie te rzeczy były dla mnie niezdrowe.

Zasadzaiąc się tedy na doświadczeniu, zarzuciłem owe rodzaie potraw, i wina tęgie, i napoie zimne: a obrałem sobie wino żołądkowi moiemu służące, i w takiey miarce, ktoraby łatwa ku strawieniu była. Toż uczyniłem i z potrawami, co do ich rodzaiu i miary: przyuczaiąc się oraz, żebym nigdy od stołu nie wstawał syt zupełnie, tak co do pokarmu, iako i co do napo-

napoiu; alebym raczey mogł ieszcze więcey ieść i pić, trzymaiąc się pospolitego przysłowia owego: *Potrawami się nie nasycać, iest to mądrze zdrowia szanować.*

§ VII.

Wylicza pożytki wstrzemięźliwości swoiey.

Tym sposobem oddaliwszy niewstrzemięźliwość, chwyciłem się życia trzezwego, i porządnego, ktore naypierwey tego we mnie dokazało, com iuż powiedział, to iest, żem prędzey niż w rok wolnym został od owych wszystkich chorob, ktore się mnie tak długo trzymały, i iuż się były iakoby nie uleczonemi stały: potym, żem od owego czasu nie zapadał iuż więcey corocznie, iako bywało przedtym, kiedym zmysłom i apetytowi dogadzał.

Od owego tedy czasu zostałem wolnym i arcy zdrowym, i takim podziś dzień iestem: bom od życia wstrzemięźliwego, sobie raz na zawsze obranego, nie odstąpił nigdy. To bowiem dziwną swoią dzielnością sprawuie, że pokarm i napoy w przyzwoitey mierze zażywane, co w sobie posilnego maią, to zostawuią ciału: a co zbywa, to bez trudności odchodzi, nie rodząc w ciele żadnego humoru złego.

Ta dyeta ustrzegła mnie i od innych niektorych rzeczy, iako to od zbytniego gorąca, zimna, fatygi, niedospania, i zbytku w powinności Małżeńskiey: także od pomieszkania w powietrzu złym, od wiatrow, i upałow słonecznych.

Choć bowiem dobra pora zdrowia nayosobliwiey na mierze napoiu i pokarmu zawisła; iednakże i owe też wyżey wspomnione rzeczy

czy moc swoią maią. Ustrzegłem się także, ile można było, nienawiści, melancholii, i innych namiętności umysłu, ktore wiele dokazuią w ciałach.

Nie mogłem iednak zachować się tak wolnym od tego wszystkiego, żebym czasem w niektore z nich nie zapadł. Alem z tego ten odnosił pożytek, iżem przez doświadczenie dochodził, że rzeczy te nie wielką maią siłę, ani mogą bardzo szkodzić tym ciałom, ktore dla umiarkowania w pokarmie i w napoiu, w dobrey zostaią dyspozycyi: tak dalece, że prawdziwie rzec mogę, iż ci ktorzy w tych rzeczach dwoch, przez usta wchodzących, zachowuią przyzwoitą miarę od innych niepomiernych rzeczy mało szkody poniosą.

Utwierdza to Galenus, kiedy o sobie powieda, że mu wszystkie

inne takowe niepomierne rzeczy, iako to upał ſłońca, zimno, wiatry, prace, mało wadziły przeto, że w owych dwoch, ktore przez uſta wchodzą, należyte umiarkowanie zachowywał: a za tym z niewczesności owych nigdy dłużey, iak przez dzień, nie chorował.

Ze w rzeczy ſamey tak ieſt, iam doświadczeniem doznał, iako wyświadczyć mogą wielu, ktorzy mnie znaią. Bo często ponoſząc zimna, gorąca, i takie inne niewygody ciała, często będąc w wielkich ducha zgryzotach, małom ztąd ſzkody poniosł: kiedy tym czaſem inni, co niepomiarkowanie żyli, bardzo ztąd ſzwankowali.

Kiedy bowiem Brat moy, i niektorzy drudzy z moiey Familii, poſtrzegli to, żem od ludzi bardzo przemożnych do prawa był o rzecz arcy wielką pociągniony; a obawiali ſię, żebym ſprawy nie prze-

przegrał: popadł ich melancholiczny humor, ktorego wiele bywać zwykło w ciałach nieporządnego życia: a ten, iadowitym ſię ſtawſzy, tak dalece wziął gorę, że im śmierć przed czaſem zadał.

Ja zaś, ktorym ſię był naywięcey troſkać winien, żadnegom nie poniosł ſzwanku przeto, że takiego humoru nie było u mnie nadto. Owſzem, żebym ſobie ſam ſerca dodał, uſiłowałem to w ſiebie wmowić, że kłotnia owa za Boſkim ſporządzeniem wzbudzona była, żebym doznał, iak wielką w ciałach i w duſzach naſzych ma moc życie trzeźwe; i że ia na oſtatek ſprawę wygram: co ſię też potym ſtało.

Z tego zdięła mnie na ow czas wielka radość, ktora iednak zaſzkodzić nie mogła ciału. Co wſzyſtko iawnym dowodem ieſt,

 że

że ani melancholia, ani iakiżkolwiek inny ducha przymiot, ciału pomiarkowanego życia, nie może szkodzić.

§ VIII.

Toż samo wyprowadza daley.

Więcey powiem. Nawet stłuczenia i upadki, ktore innych w niebespieczeństwo śmierci wprawować, i o cięszki bardzo szwank przywodzić zwykły, nie mogą takowym ciałom przynosić więcey nad małą szkodę i nie zbyt wielką boleść.

Ze to tak iest, doszedłem z doświadczenia, maiąc lat 70. Kiedym bowiem prędko iachał kolaską, ta się przypadkiem wywrociła, i tak wywrociwszy się, przez nieiaki przeciąg od zbieganych koni wleczona była.

Z te-

Z tego ia i głowym sobie cięszko nadwerężył, i całego ciała; a nad tom iednę rękę, i iednę nogę wybił. Kiedy mnie do domu zaniesiono, a Lekarzom się zdało, żem ciężko bardzo szwankował; osądzili, że w trzech dniach umrę. Możnaby iednak na szczęście zażyć dwoiakiego lekarstwa, to iest, puszczenia krwi, i purgansu; żeby zabiec zbiegnieniu a zapaleniu humorow, i gorączce: ktore złe skutki nieuchybnie (iak oni rozumieli) a nieodwłocznie, nastąpić miały.

Ja zaś wiedząc, żem życiem moim porządnym, przez tak wiele lat przeciągnionym, tak dobrze utemperówał i rozporządził humory moie; że im się nie można było zby-tecznie wzburzyć, albo żebrać na ciężki descens: żadnegom z tych dwoyga lekarstw nie przyiął, a tylkom sobie tak nogę, iako i rękę,

w sta-

w ſtawy ſwoie nabić kazał, i obrażone części przyzwoitemi oleykami naſmarować.

Tym ſpoſobem, żadnego innego nie zażywſzy lekarſtwa, ozdrowiałem, bez wſzelkiey inney ſzkody, i bez wſzelkiey alteracyi, albo ſzkodliwey około zdrowia odmiany: co ſię Lekarzom zdawało bydź nieiakim cudem. Zkąd wnoſzę, że ci, co ſię w życiu wſtrzemięźliwym kochaią, nie wiele ſzkody z innych ſzwankow poniosą.

§ IX.

Przeſtrzega, że bardzo ieſt niebeſpieczno, przeſtąpić zachowaną długo regułę wſtrzemięźliwego życia.

Alem i tego przez doświadczenie doſzedł, że reguła porządnego życia, długim zachowana czaſem, bydź złamana bez arcy wielkiego

kiego niebeſpieczeńſtwa nie może.

Lat temu cztery (trafiło mi ſię to bowiem w 78. roku życia) iakom radą Lekarzow, a uſtawicznym naprzykrzeniem ſwoich, dał ſię namowić, żebym zwykłą miarę nieco powiękſzył.

Dawali mi tego rożne przyczyny. Mowili, że ſtare lata nie mogą mieć doſyć poſiłku z tak małego pokarmu i napoiu; że nie tylko ſię o to trzeba ſtarać, aby naturę iakokolwiek wſpierać; ale krom tego, żeby iey też ſił i rzeźwości dodawać, czego tak małą pokarmu i napoiu troſzką, nie można dokazać.

Jam ſię opak upierał przy tym, że natura na male przeſtaie: żem o tey maluchney miarce tyle lat przy zdrowiu przetrwał: że ten zwyczay iuż mi w naturę poſzedł: że rozum ſam to podaie, iż kiedy lat przy-

przybywa, a ſił coraz ubywa; pokarmu też i napoiu miara bydź ma raczey zmnieyſzona, niżeli powiękſzona; żeby materya, ktora ſię trawić ma, z trawiącą ſiłą pomierzona była: że dzielność żołądka coraz ſię ſtaie ſłabſza: że tu ſłuży owe dwoiakie przyſłowie Włoſkie. pierwſze, *Kto chce ieść wiele, niech ie mało:* mało bowiem iedząc, przedłuża ſobie życia ku dłużſzemu iedzeniu. Drugie, *Pomocnieyſzy ieſt iedzącemu pokarm od niego zaniechany, niż ziedzony.* Ktore ſłowa znać daią, że większa ieſt z pokarmu niepomiernego ſzkoda, niżeli z pomiernego pożytek.

Alem ſię uſtawicznemu ich naleganiu niczym takowym doſtatecznie obronić nie mogł. Zaczym, żebym ſię nie zdał zbyt upartym, i żebym przyiaciołom dogodził; uſtąpiłem na koniec, i dopuściłem przy-

przyczynić ſobie miary pokarmu, ale tylko dwiema uncyami.

Przeſtaiąc bowiem niegdyś na takiey miarce mego całodziennego pokarmu, to ieſt, chleba, żołtkow od iay, mięſa, i meneſtry, ktora na wadze ni więcey, ni mniey ważyła, iako 12. uncyi; na potym dodaiąc 2. uncye, pomnożyłem ią do czternaſtu: zaś miarę napoiu, ktora wynoſiła 14. uncyi, pomnożyłem do 16. podobnież przydaiąc 2. uncye.

Ten przyczynek w 10. dniach to we mnie ſprawować począł; żem ſię z weſołego i rzeſkiego, ſtał melancholikiem i cholerykiem, tak dalece, że mi wſzyſtko było przykro, anim wiedział, com mowił, albo czynił. A dwunaſtego dnia zdięła mnie boleść boku, ktora 22. godzin trwała: potym naſtąpiła bardzo ciężka gorączka, ktora mnie dni

dni 35. i tyleż nocy, bez przerwania trzymała, chociaż po dniu 15. co raz ſię mnieyſza ſtawała.

Krom tego przez cały ow czas, nie mogłem przeſpać ani iedney ćwierci godziny: dla czego wſzyſcy ſądzili, że iuż umrę.

Otoli ia, przy łaſce Boſkiey, uleczyłem ſię ſamą iedynie ową życia regułą: chociaż i iam iuż miał lat 78. i zima była powietrza zbyt oſtrego, a ciało moie oſtateczną wyſchłością znędznione.

I pewna to u mnie rzecz, że po BOGU nic mnie od śmierci nie wybawiło, tylko zachowana pilnie owa reguła życia, ktorey ſię ia przez tyle lat trzymałem.

Przez cały ow czas nie czułem nic złego, krom nieiakiey czaſem niedyſpozycyi przez ieden lub drugi dzień. Wſtrzemięźliwość bowiem,

wiem, przez tak wiele lat zachowana, ſtrawiwſzy humory złe, nie dopuściła takimże innym na nowo ſię urodzić, albo dobre humory zepſuć, i zarazą iaką ich ſkazić: iako ſię trafia w ciałach ludzi ſtarych, ktorzy bez takiey żyią reguły.

Owa zaś nowa ſkaza, nieporządkiem, o ktorym ſię iuż powiedziało, wprowadzona, chociaż bardzo ciężkie złe było, przecięż nie miała tyle ſiły, żeby mnie była zamorzyła.

§ X.

Dowodzi, że życie wſtrzemięźliwe naylepſzym ieſt lekarſtwem chorob.

Z tego ſię iaśnie widzieć daie, iak wielka ieſt moc dobrego porządku, i nieporządku, to ieſt, wſtrzemięźliwości i niewſtrzemięźliwości: z ktorych tamto zachowało

wało mnie zdrowym przez tyle lat; a to przeciwnie, chociażem nie wiele wykroczył, tak dalece mnie o kilka dni pognębiło.

Jeżeli świat porządkiem ſtoi; ieżeli życie naſzego ciała zawiſło od utemperowania i proporcyi humorow i żywiołow: nie dziwna rzecz, że w porządku trzeba zachować pewną regułę; a w nieporządku ſkazić ſię ona i pſować muſi.

Porządek czyni łatwieyſzemi nauki: Woyſku przynoſi zwycięſtwo: Kroleſtwa, miaſta, domy, w pokoiu zatrzymuie i utwierdza.

Zkąd wnoſzę, że porządne życie nayſkutecznieyſzym ieſt ſpoſobem i gruntem życia zdrowego, a długoletniego, i prawdziwym, a iedynym lekarſtwem wielu chorob. Jakoż przeć tego nie może, ktokolwiek w rzecz pilniey weyźrzy.

Dla

Dla tego nawiedzaiący chorego Lekarz, to mu naypierwey przepiſuie lekarſtwo, żeby pod pewną miarą zażywał pokarmu i napoiu. Toż ſamo zaleca on iuż ozdrowiałemu, ieżeli zdrowie zachować zechce.

I nie można wątpić, że chory byłby na potym od chorob wolny, gdyby ſię trzymał tego ſpoſobu życia: bo ſpoſob ten odcinałby wſzyſtkie przyczyny chorob: a takby ani lekarſtw, ani Lekarzow, nie potrzebował.

Owſzem gdyby chciał mieć pilną uwagę na to, na co iey trzeba; ſamby ſię dla ſiebie ſtał Lekarzem, a to nawet naydoſkonalſzym. Bo w rzeczy ſamey człowiek nie może bydź dla drugich *doſkonałym* Lekarzem, ale tylko dla ſamego ſiebie. Czego ta ieſt przyczyna.

Każdy bowiem, za rozmaitym do-

doświadczeniem, może poznać natury ſwoiey porę, i ſwoie ſkryte przymioty: iaki pokarm, iaki napoy, i w iakiey mierze, przyzwoitym ieſt naturze iego. Czego wſzyſtkiego nie można tak doſkonale dochodzić względem innych: bo trzeba i doświadczania bardzo długiego, i uważania iako naypilnieyſzego, korego względem innych łatwo mieć nie można: oſobliwie w tey rozmaitości temperamentow, ktora daleko ieſt większa, niż rozmaitość ułożenia twarzy.

Ktoby temu dał wiarę że wino ſtare żołądkowi moiemu ſzkodzi, a młode ieſt pomocne? że mnie pieprz mniey grzeie, niż cynamon? . Kto z Lekarzow mogłby mnie był o tych dwoch ſkrytych przymiotach moich przeſtrzedz; kiedy ia ſam ledwiem ich na oſtatek doyść mogł za długim doświadczeniem.

Nie

Nie może tedy ieden drugiemu bydź doſkonałym Lekarzem. Zaczym ponieważ człowiek nie ma lepſzego Lekarza nad ſiebie, ani lepſzego lekarſtwa nad życie wſtrzemięźliwe; rzecz ieſt iaſna, że ſię życia takiego trzymać trzeba.

§ XI.

Dowodzi, że z tym wſzyſtkim Lekarze ſą potrzebni.

Nie zapieram iednak, że potrzeba Lekarzow, i że ich wielce ſzacować należy: a to dla poznawania i leczenia chorob, w ktore często zapadaią ci, co ſię porządnego życia nie trzymaią.

Jeżeli bowiem przyiaciel, ktory cię nawiedza w chorobie; y ſłowy tylko cieſzy, a użalenie oświadcza, miłą ci przyſługę czyni: dopieroż iak ci daleko milſzym bydź powinien Lekarz; ktory cię iako przyiaciel

ciel nawiedza, żeby wspomogł; lekarstwa daie, i zdrowie obiecuie?

Otoli, żeby się kto przy zdrowiu zachował; sądzę, żeby zamiast Lekarza, trzymał się porządnego życia: ktore, iako z doświadczenia wiadomo, lekarstwem dla nas iest przyrodzonym i właściwym: ponieważ ciała zły temperament maiące utrzymuie przy zdrowiu, i życie ich na długi wiek, nawet aż do stu lat, i daley zachowuie: a na koniec sprawuie to, że oni bez boleści, bez poburzenia humorow, życie kończą, a iedynie za samym wilgoci wrodzoney ustaniem, nakształt lampy gasną.

Wielu sądziło, iż tego dokazać można złotem w napoy obroconym, i kamieniem Filozowskim (ktory Elixyrem zowią) od wielu szukanym, mało od kogo wynalezionym: ale się daremno tam kusi o to,

o to, gdzie na życiu wstrzemięźliwym zbywa.

§ XII.

Odpowiada na niektore trudności.

Ale ludzie na dogadzanie zmysłom wylani, a niewstrzemięźliwi (iakich iest bardzo wielu) chcący swoie chuci nasycić, i smakowi dogodzić, lubo wiedzą, że niewstrzemięźliwość częstokroć ich nabawia licha, iednakże przed życiem wstrzemięźliwym uciekaią. *Lepiey iest*, (mowią oni:) *apetytowi dogadzać, a dziesięć lat życia sobie utrącić, niż naturę ustawicznie powściągać.*

Nie uważaią tacy, iak to wielka rzecz dla człowieka dziesięć lat życia, a życia czerstwego w doyźrzałym wieku: ktorego czasu do nay większey doskonałości przychodzi rostropność, mądrość, i wszelakie

cnoty, ktore w tym tylko wieku doſkonałemi bydź mogą.

A że o innych rzeczach zamilczę, czyliż nie wſzyſtkie prawie nayuczenſze, ktore czytamy, Księgi, od ich Auktorow w doyźrzałym wieku, i w owych dzieſiąciu leciech, ktore ci względem uciechy obżarſtwa ſwego za nic maią, ſą napiſane?

Procz tego, mowią ci zmyſłow niewolnicy, że porządne życie rzecz to ieſt daleko trudnieyſza, niżby ſię ią zachować mogło. Na to odpowiadam. Galenus ią zachował, i za naylepſze miał lekarſtwo: także Plato, Jzokrates, i Cyceron, i wielu innych ſtarodawnych: a za naſzego wieku Paweł III. i Kardynał Bembus, ktorzy przeto tak długo żyli: z naſzych zaś Xiążąt Landus, i Donatus, i wielu innych niżſzego ſtanu nie tylko

tylko w Miaſtach, ale po Wſiach i wioſeczkach.

Kiedy za tym i dawnych wiekow tak wielu ſię tego trzymało, i teraz ieſzcze trzymaią; toć tedy nie ieſt to rzecz takowa, ktoreyby każdy dokazać nie mogł, oſobliwie kiedy tu ani wielu, ani wytwornych rzeczy potrzeba, ale tylko żeby kto zaczął, a z lekka przywykł.

I nic nie ma do tego, co Plato mowi, że ci, co ſię około Rzeczy-Poſpolitey bawią, trzymać ſię życia porządnego nie mogą: ponieważ często muſzą ponoſić upały, i zimna, wiatry, deſzcze, śniegi, i rozmaite fatygi, ktore ſię z życiem pomiarkowanym nie zgodzą.

Odpowiadam bowiem, że te przykrości nie mogą wiele wadzić (iako ſię pokazało wyżey) ieżeli życie prowadziſz trzeźwe w iedzeniu

niu i napoiu: co i tym, ktorzy ſię około Rzeczy-Poſpolitey bawią, bardzo ieſt łatwo, a bardzo przyzwoito; częścią dla tego, żeby uniknęli chorob, ktore powinnościom ich ſą na przeſzkodzie: częścią żeby rzeźwą myśl mieli we wſzyſtkich przypadaiących obrotach.

Zarzucaią niektorzy. Kto życie prowadzi porządne, iedząc zawſze potrawy chorym ſłużące, i w małey miarce; cóż on będzie czynił w chorobach? iakiey ſię będzie trzymał dyety, ponieważ tę, która ieſt przyzwoita chorym, iuż on pierwey zachował, będąc zdrowym?

Odpowiadam *nayprzod*. Natura, ktora, ile może, człowieka zachować uſiłuie, naucza nas, iak ſobie mamy poſtępować w chorobach. Bo ona znagła odeymuie apetyt, żeby nie ieść, chyba tylko troſzkę: ona bowiem na małe przeſtaie. Zaczym

czym chory, czy on ſię przedtym trzymał życia porządnego, czy nie trzymał, ſame tylko pokarmy chorobie przyzwoite ieść powinien: a to ieſzcze pod miarą daleko mnieyſzą, niżeli gdy był zdrowym. Bo gdyby chciał dawnieyſzey ſię trzymać miary; potłumiłby naturę, ktora iuż i tak ieſt obciążona i oſłabiona chorobą.

Odpowiadam *potym*, a ieſzcze lepiey. Kto ſię życia trzeźwego trzyma, w chorobę zapaść nie może: owſzem ledwie kiedy, i na krotki tylko czas, niedyſpozycyą iaką w ſobie uczuie: bo ſpoſob ow życia, przyczynę złego wprzod uprzątnął. Za uprzątnieniem zaś przyczyny, uprząta ſię i ſkutek, to ieſt, choroba.

§ XIII.

Zachwala znowu i radzi życie porządne. Odpowiada na oſtatni zarzut.

Ponieważ tedy życie porządne tak

tak iest pożyteczne, tak cnotliwe, piękne, i święte; toć iest godne, żeby się go wszyscy chwycili: osobliwie kiedy iest łatwe, i z naturą się ludzką niewymownie zgadza.

Zaden z tych, co się go trzymaią, obowiązanym nie iest, żeby tak mało pił, albo iadł, iako ia: nikomu się nie zakazuie pożywać owocow, ryb, i rzeczy innych, ktorych ia nie pożywam. Ja mało iadam, bo tey troszki dosyć iest dla moiego małego i słabego żołądka. Nie iadam fruktow, ryb, i podobnych rzeczy, bo mi szkodzą. Ale komu to zdrowo; może, owszem powinien ieść. Tak daleki iestem od zakazywania mu tego.

Każdy się iednak strzedz ma, żeby nayzdrowszego nawet dla siebie pokarmu, lub napoiu, nie pod większą zażywał miarą, niżeli łacno żołądek iego strawić może. Przetoż komu

komu żadna potrawa, i żaden napóy, nie szkodzi; temu samę tylko względem miary, a nie względem rodzaiu potraw i napoiow, trzeba zachować regułę, co iest arcyłatwo.

Ani mi tu nikt niechay nie zarzuca, iż się wielu znayduie, ktorzy arcy nieporządnie żyią; a przecięż do ostatniego kresu życia zdrowo przychodzą.

Ponieważ to bowiem rzecz iest niepewna, niebespieczna, i bardzo się rzadko trafia; niesłuszna, żebyśmy w nię ufaiąc, dali się wciągać w nieporządne życie.

Nie iest to rostropnego człowieka, w nadzieię pomyślnego konca, ktory się ledwie komu przytrafia, narażać się na tak wielkie niebespieczeństwa i szwanki, iuż chorob, iuż i śmierci.

Bespiecznieyszy iest twoiego życia starzec iaki, złą maiący komplexyą, ale przestrzegaiący reguły życia; niż naysilnieyszy Młodzian, ale żyiący bez reguły.

Kto iednak iest dobrego temperamentu; ten, trzymaiąc się należytego porządku życia, dłużey pożyie, niż kto iest złego.

A może się nawet niekiedy trafić, żeby człowiek był tak dobrego i silnego temperamentu, iżby nawet bez tak ściśley reguły wielkie lata mógł przeżyć zdrowo; a w ostatniey starości umierać iedynie przez rozsypanie: iako się trafiło w Wenecyi Dozorcy Kontarenowi, i w Padwi Szlachetnemu Mężowi Antoniemu *Capo di vacca.* Ale takowy ledwie się ieden we stu tysiącach znaydzie.

Co się tedy dotycze innych, z nich ieżeli kto długo a zdrowo żyć pra-

pragnie; i bez boleści, bez przykrości, umierać przez rozsypkę: koniecznie mu się drogi porządnego życia potrzeba trzymać. Tym on bowiem sposobem, a nie innym, może się cieszyć z pożytków takiego życia: ktore pożytki prawdziwie i wielorakie są, i każdy z nich wielkiego szacunku godzien.

§ XIV.

Pożytki Wstrzemięźliwego życia.

Naypierwey bowiem za takim życiem idzie, że humory w ciele są czyste i łagodne: zaczym następuie, że się fumy z żołądka ku głowie podnosić nie mogą. Ztąd zaś następuie daley ten skutek, że taki człowiek ma czysty mózg nakształt zwierciadła, i myśl zawsze ma rzeźwą.

Snadnie się tedy z tych niskich i ziemskich rzeczy na wysokie o rze- cza

czach Boſkich uwagi wzbija, z niewypowiedzianą Ducha pociechą i roſkoſzą: i te prawdy poznawa, o ktorych indziey, aniby był pomyślić mogł, to ieſt, iak wielka ieſt Boſka przemożność, dobroć, i mądrość.

Ztamtąd ſpuſzcza ſię myślą do powſzechności rzeczy materyalnych, i poznawa, iż ona Boſkim ieſt dziełem. Widzi, i prawie ſię ręką dotyka tego; czegoby był w inſzym wieku, i nie miawſzy tak czyſtego mózgu, ani widzieć, ani ſię dotykać mogł.

W ten czas patrzy na brzydkość grzechu, w ktory zapada ten, co chuci ludzkich poſkromić nie potrafi. W ten czas poznawa owę troiaką pożądliwość, ktora za nami od początku życia tuż zawſze idzie: pożądliwość, mówię, roſkoſzy ciała, honoru, i bogactw, ktora zwy-

kła

kła róść w ſtarych niewſtrzemięźliwie żyiących.

Tey łatwo poſkramia i ukraca, kto ſię długim przyzwyczaieniem nauczył chodzić nie za zmyſłem i chucią, ale za powodem rozumu: ani od chuci takiey natarczywie nagaban bywa.

Potym gdy widzi, że iuż do kreſu zbliża, i rozſypania ieſt bliſkim; nie ſmuci ſię ztąd na ſercu: czuiąc ſię bowiem, że za łaſką Boſką unikał wyſtępku, a cnoty ſię trzymał; ſpodziewa ſię przez Chryſtuſa Odkupiciela naſzego zaſługi, że właſce iego zeydzie, i wiekuiſte Błogoſławieńſtwo oſiągnie.

Przydać potrzeba i to, że ſię bydź widzi zaſzłym w tak wielkie lata, iak wielkich ledwie kto poſpolicie dochodzi: a iż ſię śmierć do niego zbliża nie popędliwie i nieſpodzia-

nie,

nie, z oſtremi boleściami, ale wolnym i łagodnym krokiem, za ſamey tylko wrodzoney wilgoci ſtrawieniem, i rozſypaniem: ktora wilgoć ſtrawiona bywa nakſztałt oleiu w lampie. Za czym idzie, że on miluchno, bez boleści, z tego życia ziemſkiego i śmiertelnego, do niebieſkiego i wiecznego przechodzi.

O święte, i prawdziwie błogoſławione, *porządne życie*! które ſobie obierać, ſłuſznieby wſzyſtkim należało! O nieſzczęśliwe, i przeklęctwa godne, *życie nieporządne*, ktore tak wielą nieſzczęśliwościami napełniaſz naród ludzki! Jak to piękne i miłe ſłowo, *życie porządne, trzeźwość, wſtrzemięźliwość*! iak przeciwnie obmierzłe ku ſłuchaniu, *życie nieporządne, piiaňſtwo, niewſtrzemięźliwość*! Prawdziwie tak wielka ieſt między temi nazwiſkami różnica, iak wielka między temi ſłowami, *Anioł i diabeł*. § XV.

§ XV.

Jak miła to ieſt rzecz, STAROSC RZEZWA.

Dotąd przekładałem przyczyny, dla ktorych wybiwſzy ſię z niewoli niewſtrzemięźliwości, obrałem ſobie życie trzeźwe. Przydałem i ſpoſob, ktoregom ſię w tey rzeczy trzymał, i co mnie ztąd potkało. Wyraziłem na oſtatek pożytki, ktore ta cnota czcicielom ſwoim przynoſi.

Ale niektórzy niewolnicy zmyſłow, a rozumowi podlegać niechcący, zarzucaią, że nieſłuſzna ieſt rzecz pragnąć długiego życia: ponieważ po ſześćdzieſiątym roku, życie nie może bydź zwane *życiem żywym*, ale *życiem umarłym*.

Otoli ci grubo błądzą, iako teraz ukażę na ſobie ſamym, opiſuiąc mo-

moie uciechy i roſkoſzy, ktorych zażywam w tym ośmiudzieſiąt i trzech lat wieku: i które takowe ſą, że mnie poſpolicie co żywo za ſzczęśliwego maią.

Cieſzę ſię bez przerwania pomyślnym zdrowiem, i ieſtęm tak chybki, że z ziemi gładko na konia wſiadam; a pieſzo na wyſokie ſchody, i na wynioſłe pagorki wybiegam.

Krom tego ieſtem zawſze ochoczy, miły, zupełnie kontent, od pomięſzania na ſercu, i wſzelkiey naprzykrzoney myśli, cale wolny: bo zamiaſt wſzyſtkiego tego ſerce moie mieſzkaniem ſię ſtało weſela i pokoiu.

Nie przykrzy mi ſię życie, które z wielką uciechą pędzę. Często mi ſię podaie ſpoſobność rozmawiania z przezacnemi mężami, ktorzy dowcipem, obyczaiami, naukami, i innemi celuią cnotami. Kiedy mi na takich zbywa, udaię ſię do czytania kſiąſzki iakowey mądrey, a potym do piſania: tego we wſzyſtkim upatruiąc, przez cobym bydź mogł pożytecznym dla drugich, ile mi moie pozwalaią ſiły.

To wſzyſtko czynię według moiey ſpoſobności, i przyzwoitych czaſow, w moimże właſnym domu, ktory krom tego, że ieſt na mieyſcu naypięknieyſzym w tym mądrym mieście (w Padwi, mowię) ieſt oraz bardzo piękny i wygodny, iakich mało w tym wieku; według przepiſow Architektury tak odemnie wybudowany, że mi nie mniey przeciw upałom, niż przeciw zimnu ſłuży.

Cieſzę ſię oraz i ogrodami moiemi, a w nich rożnemi wód biegących rzeczkami na bok ſprowa-

dzonemi: w czym prawdziwie iest wielkie rozweselenie.

Cieszę się przez kilka Miesięcy co rok z miłey wesołości pagorka na tych górach Euganeyskich, gdzie i fontanny mam, i ogrody, i dom arcy wygodny.

Cieszę się i inną wioską, w rowninach położoną, a dziwnie piękną: bo przez nię idzie wiele dróg, tak wykierowanych, że się wszystkie na koniec zchodzą na placu, gdzie iest Kościoł cale przystoyny, ile do tego mieysca.

Idzie przez ten plac rzeka Brenta, maią po obudwu brzegach przyległe wielkie pola, żyzne, i dobrze wyrobione, a wielą osad ozdobione.

Przedtym nie tak bywało, bo to było mieysce bagniste i niezdrowe, a dla bestyi, niżeli dla ludzi przy-zwo-

zwoitsze. Alem ia wody poprowadzał, ziemie osuszył, i powietrze zdrowym uczynił: zaczym ludzie co żywo się tam zciągnęli, a pobudowawszy się szczęśliwie mieszkać poczeli.

Tym sposobem, za wielkim osady pomnożeniem, przyszło mieysce do tego stanu, ktory teraz widziemy, tak dalece; iż sobie prawdziwie mówić mogę, żem się Kościołem, Ołtarzem, i duszami przysłużył BOGU temi, ktoreby mu cześć oddawały: co wspominaiąc, niewymowną mam radość.

Wybiegam też corocznie do ktorego z pobliższych Miast, żebym się z oglądania i rozmow z przyiacioły nacieszył: a krom tego i z wybornych kunsztow rzemieślnikami w Architekurze, w Malarstwie, w Snicerstwie, w Muzyce, w roli uprawie: iakowych ludzi

bardzo ieſt wielki doſtatek tego wieku.

Przypatruię ſię ich robotom: porownywam ie z dawnemi: a zawſze ſię czego nauczę, co mi ieſt miło wiedzieć. Oglądam Pałace, Ogrody, Starożytności, mieyſca publiczne, Kościoły, mieyſca obronne: i nic nie opuſzam, zkądbym ſię mogł czego nauczyć, a rozweſelić.

Wielką też w moich przeiażdżkach mam uciechę, tam i ſam iadąc, a uważaiąc piękność mieyſc, i rożne ich położenie: bo iedne z nich leżą w rowninach, drugie po pagorkach, w bliſkości rzek i żrzodeł, będąc wielą budynkami i ogrodami ozdobione.

Ani mi tey uciechy umnieyſza przytępienie zmyſłow: bo wſzyſtkie zmyſły moie, a oſobliwie ſmak, w doſkonałey zoſtaią rzeźwości, tak dalece, że mi na każdym mieyſcu dale-

daleko roſkoſzniey ſmakuią proſte potrawki, niżeli wſzyſtkie niegdyś delicye, kiedym był zmyſłow i życia nieporządnego niewolnikiem.

Odmiana łożek nic mi ſię nie naprzykrza: na każdym mieyſcu dobrze i ſpokoynie zaſypiam: a śni mi ſię o rzeczach miłych.

Ale ſię naybardziey tym rozweſelam, że widzę ſzczęśliwy ſkutek owych zabiegow, Rzeczy-Poſpolitey naypożyteczniey ſzych, za ktoremi tak wielka mieyſc niegdyś puſtych obſzerność do uprawy, i do oſady przychodzi: a to ſię z moiey namowy i porady zaczęło.

Byłem ia iednym z wyſadzonych na wykierowanie dzieła tego, i w naygorętſze lato przemieſzkałem całe dwa mieſiące na owych mieyſcach bagniſtych: nic iednak nie uczułem ztąd przykrości, ani uſzczerbku. Tak ieſt wielka moc

 i ſku-

i skuteczność życia wstrzemięźliwego, ktorego ia się zawsze, i wszędzie trzymam.

Krom tego mam niezawodną nadzieię, że obaczę zaczęte i dokończone inne nie mnieysze wagi dzieło ku zachowaniu naszego wod wylewu, iako naywiększey a przedziwney obrony dla naymilszey Oyczyzny. A iam (co nie dla chełpliwości mowię) zachowania wylewu tego wymyślił drogę i sposob: i częstom go tey Rzeczy-Pospolitey doradzał, iuż ustnie, iuż pismem moim.

Te są uciechy i rozweselania starości moiey: iakowa starość bez wątpienia bydź szacownieyszą powinna nad innych czyli młodość, czy starość; a to z tey miary, że ona przez wstrzemięźliwe życie, przy Boskiey łasce, tak od niepokoiow umysłu, iako i ciała chorob uzdro-

uzdrowiona, nie cierpi tych przykrości, ktore nieprzeliczonym młodym, i tyluż słabym starcom, ciężko dokuczaią.

Ale, iakowa iest moiego ciała i ducha pora, i z tego dochodzić można, żem ia w tym wieku, to iest, w roku 83. arey ucieszną napisał Komedyą przystoynych żartow i krotofil pełną, ktory Rymotworstwa rodzay zwykł bywać płodem dowcipow młodych, będąc im dla rozmaitości i wesołości rzeczy naybardziey przyzwoitym: iak opak traiedya iest przyzwoita starym będąc po ich fantazyi, dla powagi rzeczy, i dla okropnych przypadkow, ktore przed oczy wystawuie.

Jeżeli tedy Poeta Grecki ma po chwałę, że w lat 73. napisał Trajedyą, i ieżeli ztąd o nim sądzono, iż był zdrowego rozumu, a rostropny; czemużbym ia miał się komu zdawać

wać mniey ſzczęśliwy, albo mniey zdrowego rozſądku, kiedym dzieſiącią lat ſtarſzym od tamtego będąc, napiſał Komedyą?

Ażeby na iakiey uciesze nie zbywało ſtarości moiey, poglądam uſtawicznie na iakieś nieśmiertelności wyobrażenie w naſtępowaniu po mnie potomkow moich. Kiedy bowiem do domu wracam, znayduię tam iedenaście wnucząt, wſzyſtkich iednego Oyca, i iedney Matki Synow, wſzyſtkich arcy zdrowych; wſzyſtkich, ile ſobie obiecować można, tak do nauk, iak i do życia dobrego, bardzo ſpoſobnych, i bardzo ſkłonnych. Rozweſelam ſię ich śpiewaniem i dobremi obyczaiami: częſto też i ſam śpiewam, będąc teraz czyſtſzego i donośnieyſzego głoſu, niżeli kiedyżkolwiek przedtym.

§ XVI.

§ XVI.

Popiera tegoż ſamego, dowodząc, że czerſtwa przy wſtrzemięźliwości ſtarość ſzacownieyſzą ieſt rzeczą nad nayſilnieyſzą, ale niewſtrzemięźliwą młodość.

Z tego wſzyſtkiego widzieć iaśnie, że życie, ktore ia w tym wieku wiodę, nie ieſt życiem obumarłym, ſmutnym, dziwackim; ale rzeźwym, weſołym, miłym. Ani, gdyby to na moiey było woli, chciałbym wiek i ſtan ciała moiego zamieniać na wiek i ſtan Młodzienſki owych, co ſię ſwoiemi uwodzą chuciami, choć ſą i naylepſzego temperamentu, i natury na podziw ſilney.

Tacy bowiem codziennie ſą wyſtawieni tyſiącznym chorobom i śmierciom, iak uſtawiczne doświadczanie uczy, i iakom ſam na ſobie

sobie doznał, będąc młodym.

Wiem, iak iest nieuważny ten wiek, a dla dostatku ognia zuchwały, i wszędzie nazbyt sobie ufaiący, dobrą w każdey okoliczności nadzieię maiąc: a to częścią dla niedostatku doświadczenia; częścią, że się do wszystkiego zdolnym i silnym bydź rozumie.

Zaczym śmiało się na wszelkie niebespieczeństwa narażaią młodzi, a rządy rozumu dawszy w ręce pożądliwości, tego wszędzie szukaią, iakby swoim dogodzić chuciom. Ani maią na to baczności nieszczęśliwi, że się tym sposobem wielu chorob, a często i śmierci przed czasem, nabawiaią, z ktorego dwoyga złego, iedno iest do cierpienia przykre, drugie nieznośne i straszliwe.

Smierć bowiem zdaie się bydź nieznośna wszystkim zmysłow i

ciała

ciała niewolnikom, a osobliwie młodym, ktorzy za naywiększe złe poczytuią, umierać przed czasem. Taż sama iest straszliwa dla tych, co grzechy swoie, ktorych w tym życiu śmiertelnym pełna, i zemstę Boskiey sprawiedliwości w wiekuistym karaniu, uważaią.

Ja zaś opak od tego oboyga złego wolny iestem. Nie obawiam się chorob, pewnym będąc, że mnie nie łatwo zachorować, ponieważem wszystkie przyczyny chorob świętym wstrzemięźliwości lekarstwem wykorzenił. Wolny też iestem od skrzętnego postrachu śmierci, bom długim tak wielu lat przyuczeniem, nauczył się dawać rozumowi mieysce. Zaczym poczytam za nieprzystoyną rzecz, tego się bać, czego nie można uniknąć; ale też mam nadzieię, że gdy do kresu

owe-

owego przyidę, nie małą przy łasce JEZUSA CHRYSTUSA, uczuię pociechę.

Krom tego kres ten dalekim iest ieszcze dla mnie. Bom pewien, że (wyiąwszy trefunkowe przygody) nie inaczey umrę, tylko iedynie przez rozsypkę: przez dobre bowiem życia mego rozporządzenie zamknąłem śmierci wszystkie inne do mnie przystępy.

Jak to piękna i pożądana śmierć, ktorą nam natura przynosi drogą rozsypki! Ponieważ bowiem natura wynalazła związek naszego życia; tedy tym łatwiey wynayduie sposob rozwiązania iego, i więcey daie frysztu, żeby go iak naywolniey rozwiązać.

Taka śmierć nie przypada, aż chyba po długich bardzo przeciągach lat, i za ostatniey słabości siłą: bo zlekka, za długą czasu przewłoka,

ką, do tego bywaią przyciśnieni ludzie, że iuż więcey nie mogą chodzić, ani rozumu zażywać, tylko z trudnością; i zostaią ślepemi, głuchemi, pochyłemi: od ktorych niedołężności ia, za Bożą łaską, dalekim się ieszcze bydź widzę. Rozumiem tedy, że dusza moia, ktora w tey mego ciała gospodzie nic nie znayduie, tylko pokoy a zgodę iuż to między humorami, iuż między zmysłem a rozumem, nie łatwo z niey ustąpi, a wielu ieszcze lat potrzeba będzie, żeby z niey wygnana była.

Zaczym zdaie mi się, iż sobie nieomylnie wnosić mogę, że ia wiele ieszcze lat w rzeźwym zdrowiu * pożyię, ciesząc się świata tego widokiem i pięknością: a maiąc nadzieię, że przy łasce Boskiey toż samo czynić będę na drugim świecie.

Do tego zaś wszystkiego dopomaga

maga mi cnota swiętey wſtrzemięźliwości, ktorey ſię ia chwyciłem, ſtaiąc ſię przyiacielem rozumu, a nieprzyiacielem zmyſłu i apetytu.

* W rzeczy ſamey żył potym wiele lat, bo w roku 95. ſwego wieku, całe zdrow i rzeſki, wydał inną Kſiążkę.

§ XVII.

Zamyka rzecz zachęcaniem do wſtrzemięźliwości.

Ponieważ tedy wſtrzemięźliwość życia rzeczą ieſt tak wielce uſzczęśliwiaiącą, i na wſpomnienie tak miłą, odziedziczeniem tak łatwym zachowaniem tak pewnym i mocnym; nie zoſtaie mi zatym, tylko żebym wſzyſtkich maiących rozum upominał z całego ſerca, pobudzał, proſił, aby ſię naybogatſzego tego ſkarbu życia całemi ſiłami chwycili. Skarb

Skarb ten, iako wſzyſtkie inne świata tego doſtatki przewyżſza (przynoſi nam bowiem życie długie i zdrowe) tak arcy godnym ieſt, żeby go wſzyſcy kochali, ſzukali, i oſiągali na zawſze.

Tym ſkarbem ieſt święta owa trzeźwość, BOGU miła, naturze przyiazna, corka rozumu, ſioſtra cnoty, towarzyſzka pomiarkowanego życia, ſkromna, ſzlachetna, piękna, na małe przeſtaiąca, porządna, i dobrze na powinności ſwoie rozłożona.

Z niey ſię, iakoby z korzenia puſzcza życie, zdrowie, rzeſkość, zabiegłość, rzeczy przyſtoynych miłość, i wſzyſtkie ſprawy, dobrze roſporządzonego i uſtanowionego ducha godne.

Jey ſprzyiaią Boſkie i ludzkie prawa. Od niey, iakoby mgły od

ſłoń-

ſionca, daleko uciekaią, napchanie żołądka, ſytość, pokarmu i napoiu, niepowściągliwść, humorow zbytek, waporow zaraźliwość, nieſtrawności, ſebry, boleści, zaſmucenia, i śmierci niebeſpieczeńſtwa.

Ona ſwoią pięknością zachęca umyſły wſpaniałe: ſwoim ubeſpieczeniem przyrzeka wſzyſtkim miłe a długie zachowanie życia: ſwoią łatwością przynęca każdego do nabywania iey wielkich zwycięſtw z małą bardzo trudnością.

Na oſtatek ona obiecuie bydź łagodną bardzo ſtrażniczką życia tak bogatych iak i ubogich, tak Męższczyzn iak i białychgłów, tak ſtarych, iak i młodych.

Ona bogatych uczy ſkromności, ubogich oſzczędności, Męſzczyzn powściągliwości, białychgłów wſtydliwości; ſtarych iak ſię maią bro-

bronić śmierci; młodych, iak ſobie upewniać mogą nadzieię życia.

Ona czyni zmyſły nie zamulone, ciało rzeſkie, rozum byſtry, ducha ochoczego, pamięć mocną, ruſzania rzeźwe, ſprawy chybkie i łatwe.

Przez nię duſza, iakoby od obciążenia ziemſkiego uwolniona, po wielkiey części doznaie ſwoiey ſwobody: duchy łagodnie przebiegaią po pulſach, krew ſię mile rozchodzi po żyłach, a ciepło utemperowane i miłe, ſprawuie także ſkutki utemperowane i miłe. Słowem, wſzyſtkie naſze władze w naypięknieyſzym porządku wdzięczną bardzo zachowuią harmonią.

O nayświętſza, i nayniewinnieyſza wſtrzemięźliwości! iedyna ochłodo natury! łagodna Matko lu-

 dzkie-

dzkiego życia! ſkuteczne duſzy oraz i ciała lekarſtwo! iakby ciebie ludzie wychwalać, z iakimby przywiązaniem i chucią ciebie ſię trzymać powinni! Tyć to bowiem daieſz im ſpoſob, ktorymby nayważnieyszego w tym życiu dobra, *życia* mówię i *zdrowia*, przeſtrzegali.

* O! ktoby dał, żeby ſię oni w twoich przeyżrzeli dobrach! oſobliwie ci, którzy życia świątobliwego i duchownego pilnuiąc bogomyślnością ſię i modlitwą po Klaſztorach bawią! Jakby daleko bardziey i oni ſami, i ſprawy ich Naywyżſzemu BOGU milſzemi byli, gdyby ſię całemi ſobą do ćwiczenia ſię w tobie obrócili! Jakąby oni i światu temu, i Kościołowi Chryſtuſowemu, ozdobą byli!

Bo na ziemi poważanoby ich iako prawdziwie Oycow Swiętych, za

za

za iakich niegdyś miano i ſzanowano dawnych Puſtelnikow, Zakonników, i Biſkupow: ktorzy krom życia duchownego, zachowywali też i to życie wſtrzemięźliwe.

Jako tamci, tym ſpoſobem żyiąc, często więcey niżeli po ſto lat wieku przepędzali, i wiele cudów czynili; takby i ci tegoż dokazywali, tey ſię trzymaiąc przewodniczki.

Byliby krom tego zdrowi, kontenci, ochoczy; zamiaſt tego, co teraz po wielkiey części bywaią chorowici, melancholicy, nieſpokoyni, ze ſwego ſtanu nie kontenci.

A co niektorzy mowią, że to Bóg na nich dopuſzcza, żeby ich w cierpliwości ćwiczył, i żeby za grzechy ſwoie pokutowali; w tym ſię mylą, moim zdaniem: bo ia wiary dać nie mogę temu, ** żeby ſię po-

 do-

dobać miało BOGU, aby człowiek, dzieło i obraz iego, tak dalece od niego ukochany, żył chory, ſmutny, nie kontent: owſzem ci ſię to raczey BOGU podoba, żeby tenże człowiek żył zdrow, weſół, i kontent.

Tak bowiem żyli Oycowie Swięci, i tak lepiey ſłużyli Boſkiemu Majeſtatowi, pilnuiąc modlitw, i świętych zabaw.

O iakby piękny był ten świat, gdyby takowi byli Zakonnicy tych czaſow! bo teraz więcey ieſt Zakonów, i więcey Klaſztorów, niż bywało przedtym.

Gdyby w nich zachowana była reguła wſtrzemięźliwego życia; znaydowałaby ſię wielka liczba czci godnych Starców, nauką i świątobliwością celuiących, którychby bardzo świat ſzanował.

Aniby oni przeto nie wyſtarczali

li pozyciu, porządkowi, i regule życia, od Zakonu, lub Klaſztoru poſtanowioney, aleby ią raczey u czynili doſkonalſzą.

Bo po wſzyſtkich Zakonach wolno ieſt ieść chleb, i pić wino, czaſem też ieść iaia, a w niektorych dozwolono i mięſa: krom tego rożnych polewek, zapraw z octem, fruktów, iaiecznych ciaſt; które potrawki częſto im ſzkodzą, a niektorych i życia pozbawiaią. Ze ich iednak Zakon pozwala; oni ich pożywaią, rozumieiąc, że podobnoby zgrzeſzyli, gdyby z nich nieco zoſtawili.

Ale nie zgrzeſzyliby, owſzemby rzecz wielce dobrą uczynili; gdyby przeżywſzy lat trzydzieści, zaniechali tego, a zaczeli żyć o chlebie i winie, o panateli z chleba, i o iaiach z chlebem.

Ten ieſt ſkuteczny ſpoſób zachowania człowieka od złych wilgoci i humorów, i niedobrego temperamentu: a tenże ſpoſób daleko ieſt przeſtrzeńſzy (to ieſt, łagodnieyſzy) niżeli był ów Swiętych Oycow dawnych po puſtyniach. Bo oni tam ſame tylko leſne frukta i korzonki ziółek iadali, i wodę piiali: a z tym wſzyſtkim arcy długo zdrowi, czerſtwi, i bardzo kontenci żyli.

Tożby potykało i tego wieku Zakonnikow, którymby też przy tym ſpoſobie i wſtęp łatwieyſzy był do Nieba, które każdemu z Chrześcian Wiernych ieſt otwarte zawſze; ſkoro go nam PAN NASZ, Krew ſwoię drogą na okup naſz wylawſzy, raz otworzył.

Mógłbym tu i więcey innych rzeczy na pochwałę życia wſtrzemię-

mięźliwego przytoczyć: ale żem nie umyślił piſać panegiryku; przetoż kończę: żebym i ſam wſtrzemięźliwym był w tey ſprawie; inne rzeczy na inną ſpoſobność odłożywſzy.

* Z karty 22. innego Traktatu, który od Auktora w roku życia 95. był naypierwey do do Zakonników.

** *Rozumiey*, PRZEZ SIĘ, I ZWYCZAYNIE.

TRA-

NAUKA ZDROWIA

TO JEST, SKUTECZNY SPOSOB KTORYM SIĘ ZDROWIE ZACHOWAC MOZE.

TRAKTAT II.

§. I.

Wstęp do rzeczy.

WIELU Auktorow uczenie i obszernie o zachowaniu dobrego zdrowia pisało: ale tak wielorakim nakazywaniem obciążaią ludzi, tak wielu obserwacyi i przezorności wyciągaią około rodzaiu lub miary, pokarmu, i napoiu, około powietrza, snu, zabaw, czasów rocznych, przeczyszczania się,

się, krwi puszczania; tak wiele przepisuią przypraw, tak wiele sennych i wielorakich innych wytwornych lekarstw: że ustawiczney około ich zachowania potrzeba dokładać skrzętności; a w wykonywaniu ich prawdziwey się doznawać musi niewoli.

Przydać i to potrzeba, że skutku bywa mało, a często i nic, kiedy się nie zachowuie tego, * na czym naywięcey rzecz zawisła. Radziby bowiem ludzie swobodnie zażywali wszystkiego, cokolwiek smakowi dogadza, i iak wiele apetyt ciągnie: radziby się pospolitym zwyczaiem rządzić, a zmysłóm i gębie służyć: zaczym idzie, że owe nakazów i opisów przestrzeganie mało co im pomaga.

Dla tey przyczyny wielu, zaniedbawszy lekarskich przestróg, we wszystkim się za naturą i przypadkiem puszczaią. Za nędzę poczytuią,

tuią, według nauki Lekarzów żyć, iak owe pospolite przysłowie niesie, *Kto po lekarsku żyie, nędznie żyie.* Nędza to u nich, nie mieć wolności zażywania dostatkiem wszelakich potraw, ktore przed nich postawią: nie móc nigdy uczynić dosyć apetytowi, i żołądka nasycić.

Zaczym po dwa i potrzykroć na dzień do woli iedzą wszelkie potrawy, ile apetyt ciągnie. A ziadłszy, trwaią po kilka godzin na pracach ducha: ** ani pomyślą o tym, żeby pewnych czasow lekarstwa przeczyszczaiące brali, chyba że się choroba da uczuć: rozumieiąc, że się z niemi wszystko dobrze dzieie, kiedy nic przeciwnego nie czuią.

Za tym idzie, że oni z lekka nabieraią niewytrawionych a szkodliwych humorow, ktore za czasem nie tylko się pomnażaią; ale też i gniią, a szkodliwszemi się staią,

tak dalece; że za lada okazyą, czy to od upału lub zimna, czy od podroży, lub inney pracy, czy od wiatrow, lub inney iakiey niewczesności, zapalaią się, i w śmiertelne choroby zamieniaią.

Napatrzyłem ia się wielu wybornych Mężow dla tey samey przyczyny w kwitnącym wieku zgasłych, ktorzy gdyby się byli trzymali sposobu zachowywania zdrowia; mogliby byli i życia sobie na wiele lat przydłużyć; i nauką swoią, lub zacnemi dziełami, wielkie światu pożytki przynieść, i dla siebie samych większą w Niebie Koronę wysłużyć.

Wielu się także znayduie tak w Zakonach, iak i na świecie, ktorzy przez niewiadomość tey rzeczy często na zdrowiu zapadaią: ani nauk, i innych ducha zabaw, pilno-

wać mogą tak, iakby sobie życzyli, i iako ich stan potrzebuie.

Co kiedym przez wiele lat na wielu mieyscach uważał; za pożyteczną rzecz osądziłem, podać pismem ten sposób zachowania zdrowia: którym i sam od wielu lat, w śród wielorakich ciała słabości (mimo zdania przednich Lekarzów, którzy mi dwa tylko roki życia zamierzali) zdrowym, i do wszystkich ducha zabaw zdolnym, zachowałem się: i inni iuż z naszego Zakonu, iuż obcy, przy zdrowiu i czerstwości długo się utrzymuią: i dawnych wieków iuż ludzie Swięci, iuż Filozofowie, z pilnością go przestrzegali.

Sposób ten nayprzedniey zawisł na dobrym wyżywienia porządku, i na pewnym potraw i napoiów umiarkowaniu, nie przykrym iakim, którego dręczyło i osłabiało; ale

ale takowym, któreby naturze przystało, a rozweselało i umacniało.

To gdym ia myślił, ieden przezacny Mąż ofiarował mi książeczkę pewną o życiu trzeźwym, po Włosku napisaną od Pana Ludwika Kornarego Weneta, człowieka i dowcipem, i honorem, i dostatkiem wielkiego, i w Małżeńskim stanie żyiącego: w którey książeczce ten sposób życia i cudnie iest zachwalony, i wielorakim a niezawodnym doświadczeniem stwierdzony.

*** Wielcem był ucieszony czytaniem tey książeczki, i cale mi się ona bydź godną zdała, żebym ią po łacinie wytłumaczywszy, wszystkim uczynił spólną, wydawszy wprzód ten przygotowuiący Traktat.

* W tym

* Pomiarkowaney dyety.

** Prace ducha są te, które się odprawuią siłami ducha: a siły, albo władze ducha są, *Pamięć, Rozum, Wola.* Te siły pracuią około nauk, bogomyślności, &c.

*** W tym wydaniu Polskim położyło się Traktat Kornarego przodem, a to częścią dla względu na porządek lat, żeby Kśiążka dawnieysza co do czasu wydania, pierwszą także była co do mieysca; częścią dla tego, że się nam zdało bydź przyzwoito, aby poprzedzała *Nauka Walna*, iaka iest Kornarego, a dopiero po niey następował iey *Wykład obszernieyszy*, iaki iest Traktat Lessyusza.

§ II.

Że ta materya od końca Teologowi własnego nie iest daleka.

Ani się zdawać ma komu, że ta zabawa daleką iest od przedsięwzięcia mego, ktory się Teologią, a nie nauką lekarską, bawię. Bo procz tego, żem niegdyś naukę leczenia powszechnie wziętą nie ladaiako poiął; rzecz ta od zamierzonego Teologowi końca naymniey nie odstępuie.

Idzie tu bowiem o naypięknieyszą cnotę Wstrzemięźliwości: to iest,

iest, na czymby ona zawisła, iaki iest iey środek, iaki wymiar iey materyi, iako ten wymiar znaleść, iakie z niey na ostatek wynikaią pożytki. Zaczym to uważanie nie tak iest sztuce lekarskiey własne; żeby się swoim sposobem i do Teologii, i do Filozofii Moralney, albo dobrych obyczaiow nauczaiącey, nie miało ściągać.

Przydać potrzeba i to, że cel i koniec, do którego w tey rzeczy nayprzedniey zmierzam, cale iest godny Teologa. Bo on nie inny iest, tylko żeby wielom Zakonnym ludziom, i innym nabożeństwa pilnuiącym, podać wygodny sposob, którymby BOGU, Panu naszemu, przez długi czas i łatwiey, i weseley, i goręcey służyli, z wielką ducha swego pociechą, a niezmierną życia wiecznego zasługą.

Wyrazić bowiem nie można, z iak

iak wielką przychodzi łatwością i pociechą wnętrzną, trwać na modlitwie, odmawiać Kapłańſkie Godziny, odprawować Mſzą S. trwać na rozmyślaniu rzeczy Boſkich, czytać Piſmo S. kiedy kto przynaymniey z mierną w takich rzeczach biegłością przeſtrzega trzeźwego życia.

Ten ieſt móy oſobliwſzy tego Traktatu cel: tego nayprzedniey żądam. Miiam tu bowiem, iak wielce to pomaga innym wſzyſtkim iuż do poſtępku w naukach, iuż do łatwego a ſzczęśliwego odprawowania tych wſzyſtkich zabaw, które myślą i dowcipem wykonywane bywaią. Oroli o tych i o innych pożytkach, mowić ſię będzie z umyſłu niżey.

Czyli tedy weyźrzyſz na materyą, czyli na koniec i cel; zawſze ſię piſanie to od przedſiewzięcia Teolo-

ologowi właſnego nie dalekim bydź znaydzie. Maſz tedy Czytelniku ſprawę tego wſzyſtkiego, com ia ſobie zamierzył w tey kſiążeczce.

§ III.

Co ieſt życie trzeźwe: i że rożnym rożna miara ſłuży.

Żebyśmy tedy do rzeczy ſamey przyſtąpili, powiemy naprzod, co ſię rozumie przez *życie trzeźwe*: potym, * *iakim ſpoſobem ſprawiedliwą miarę uſtanowić w nim można*: na oſtatek, *iakie ſą iego pożytki i wygody*.

Co do pierwſzego, *życiem trzeźwym zowiemy* tu nie tylko życie to, które miarę naznacza w napoiu; ale i to, które ią określa w pokarmie tak; *żeby ſię ani więcey iadło, ani więcey piło, niżeli dyſpozycya ciała względem zabaw ducha potrzebuie.* Toż ſamo

* Ta ieſt cała materya y to iey potroyne rozporządzenie w tey Kſiążeczce.

mo zowiemy życiem *porządnym, regularnym, pomiarkowanym.* Jednęż albowiem rzecz rozmaitemi nazwiskami temi wyrażamy.

Materya, tedy, około ktorey się nayprzedniey bawi to życie, albo Wstrzemięźliwość, iest *pokarm i napoy, w ktorych ta cnota powinną MIARE statecznie zachowuie.* Przy tym iednak przestrzega też i innych rzeczy zbytnich, iako to zbytniego upału, zimna, zmordowania, i tym podobnych, które zdrowiu wadzą, i do zabaw ducha są przeszkodą.

MIARA, o której się tu mówi, nie iest iedna względem wszystkich, ale bardzo rozmaita, według rozmaitey ciał kondycyi konstytucyi, sił, i wieku. Inna bowiem służy wiekowi kwitnącemu, inna zeszłemu: inna silnemu, inna mdłemu: inna zdrowemu, inna choremu: inna ciału pełnemu cholery, inna pełnemu fle-

gmy. W tych bowiem nie iednaka iest żołądka dzielność: a z tą dzielnością miara owa doskonale, ile bydź może, równać się i zgadzać powinna.

Ta bowiem iest *każdemu w szczególności właściwa miara,* ktorą dzielność iego żoładka, wsród zabaw ducha i ciała, których on pilnuie, strawić doskonale może, i na ktorey dosyć dla niego iest ku wyżywieniu ciała.

Mówię: *wśrod zabaw ducha i ciała &c.* bo większa miara służy temu, ktory żyie w pracach ciała, i w nich się ustawicznie ćwiczy, niż temu, który cały iest w naukach, rozmyślaniu, modlitwie, i innych zabawach ducha. Zabawy bowiem ducha wielce zatrudniaią i opoźniaią trawienie, czyli przeto, że całą duszy dzielność podnosząc w górę, tym samym działaniu niższych nieia-

nieiako zastanawiaią; czego sami doznaiemy, kiedy nauk, albo modlitwy pilnuiąc, ani godzin słyszemy, ani tego, co mamy w oczach, nie baczemy: czyli przeto, że temiż samemi zabawami nie tylko * *zwierzęce*, ale też i *ożywiaiące*, i wrodzone *duchy*, albo siły ciała, od powinności swoiey odrywane bywaią.

Ząd często pochodzi, że wedwoynasób mniey pokarmu i napoiu służy temu, co w naukach i duszy zabawach iest zatopiony; niżeli temu, co ustawicznie pracuie ciałem: chociaż zkądinąd ci obadwa i siłami, i laty, są sobie rowni.

Trudność tedy zachodzi w wynalezieniu tey miary. Co też uważył S.Augustyn w Ks.4. przeciw Julianowi, w Rozdz. 14. pisząc w te słowa: *A kiedy przyidzie do zażywania tey porządney roskoszy, przez ktorą posilamy ciało; kto to wypowie, jak ona nam*

nam nie dozwala baczyć miarę potrzeby? i same granice ratowania zdrowia, w przytomności przysmakow iakich, rwąc się do nich, zakrywa i przechodzi: tak iż nam się zdaie nie bydź dosyć tego, czego w rzeczy samey iest dosyć; kiedy się chętnie przynętami iey uwodziemy, rozumieiąc, że nam ieszcze o zdrowie chodzi, a nam chodzi o roskosz. Tak nie wie chciwość, iak daleko zachodzi granica potrzeby.

Ktoremi słowy przyczynę tey trudności składa na roskosz, ktora sprawuie, iż nie czuiemy, żeśmy doszli do należytey miary; i kryie przed nami owę granicę, żebyśmy ią przechodzili; i wmawia w nas, że dogadzamy zdrowiu, a my raczey dogadzamy łubości.

* Coby były te *duchy*. obiaśnia się i naucza niżey, w nocie pod § 5. położoney.

§ IV.

Jako tey miary dochodzić.

O tey tędy mierze, iakiemi iey ſpoſobami trzeba ſzukać, mówić nam daley należy, ſtanowiąc na ten koniec niektóre reguły, po ktorychby iey dochodzić można.

Ale mi tu podobno zarzucą niektórzy, iż tego nie potrzeba, żeby kto w Klaſztorach o wyznaczeniu ſobie tey miary był troſkliwym: ponieważ ią ſam Zakon, albo Przełożeni, roſtropnym umiarkowaniem określili, ſtanowiąc, aby według rozmaitości czałów, tylę dawano porcyi, tyle ryb, albo iay, albo mięſa; tyle iarzyn, ryżu, polewki, owoców, nabiałow; tyle piwa i wina; pod pewną miarą wſzyſtko. Możemy tedy tego wſzyſtkiego beſpiecznie pożywać; a należytey miary nie przebierać. Ro-

Rozumieią tacy, że owe katary, kaſzle, żołądka i głowy bolenia, febry, i inne choroby, które im dokuczaią częſtokroć, nie pochodzą z przebraney pokarmu i napoiu miary: ale ie ſkładaią na wiatr, na złe powietrze, ną niedoſypianie, na zbytnią pracę, i na inne powierzchowne przyczyny. Otoli ſię iawnie mylą.

Kędy bowiem zachodzi tak wielka różność i ciał, i ſił żołądka; tam iednaż miara nie może wſzyſtkim ſłużyć: ale raczey co temu ſilnemu i młodemu ieſt w ſamą miarę; tego innemu ſłabemu i ſtaremu, we dwoynaſob, i we troynaſób ieſt nazbyt: iako dobrze naucza S. Tomaſz 2.2. *qu.* 141. *art.* 6. za Aryſtoteleſęm idąc: i rzecz to przez ſię iaſna.

Zaczym nie przeto owa porcyi miara i wielość ieſt od Przełożo-

nych

nych ustanowiona, żeby każdy rozumiał, iż mu ona iest przyzwoita; ale żeby i naysilnieysi dosyć mieli: drudzy zaś z rozmaitych posiłków obierali sobie, coby im się zdało; pod miarą iednak, ktorąby rozum dyktował: a czegoby zaniechali, w tym okazyą mieli zasługi, powściągaiąc apetyt.

Nie trudno w niedostatku przysmaków, zachować wstrzemięźliwość: ale łaknąc wśród potraw, a żołądka chciwość powściągać, maiąc przed sobą to, czym się apetyt ostrzy; to wielka i zwycięzka rzecz osobliwie w młodych, albo nieposkromione ieszcze chuci maiących; a za tym i wielka przed Bogiem zasługa.

Zaczym żeby w Zakonach nie zbywało na tey sposobności pomnażania sobie Korony; czasem się im nie co więcey iuż w wielości, pozwa-

zwalać zwykło, niż wyciąga miara wstrzemięźliwości.

Ani się to nauce naszey sprzeciwia, iz pewna iest, że te rzeczy na nieiakie natury rozweselenie bywaią dawane. Bo to rozweselenie nie na tym zawisło, aby w tedy zwykłą wstrzemięźliwości miarę znacznie przebierać; ale żeby natura rozmaitością nieiaką, albo miłym posiłków mniey zwykłych smakiem, uweselona była: zawsze iednak w granicach wstrzemięźliwości, tak, żeby apetyt nie cale syt zostawał. Cokolwiek bowiem tę miarę przebiera; to się za przestępstwo poczytać ma, czyli to na weselu, czy na Imieninach, czy na iakieykolwiek uroczystey uczcie. Przebiera zaś rzeczoną miarę, to wszystko, cokolwiek więcey iest nad to, co doskonale strawić żołądek może, żadney w nas nie sprawiwszy niestrawności.

§ V.

§ V.

Pierwſza reguła dochodzenia tey miary.

Jeżeli zwyczaynie tyle ieſz i piieſz, że potym mało ſpoſobnym ieſteś do zabaw ducha, modlitwy, rozmyślania, nauk; tedy rzecz iawna, że tę miarę należytą przebieraſz.

Natura bowiem i rozum tego wyciąga, żeby * *część*, ktora ieſt *czerſtwości* zrzodłem, była poſilona bez uſzczerbku *władzy żwierzęcey i rozumney*: bo tamta pierwſza tym dwóm ſłużyć powinna; i na pomocy, a nie na przeſzkodzie im bydź do ich zabaw.

Kie-

* *Zycie ludzkie na trzy ſię części albo ſtopnie dzieli.*

I. Na *życie czerſtwości* albo *ędrzności*, ktore ieſt źrzodłem i początkiem wzroſtu. Ten ſtopień życia ieſt człowiekowi ſpólny z ziołami i drzewami.

II. Na

II. Na *życie uczucia i zażywania zmysłów*, które ieſt źrzodłem widzenia, powonienia, ſmakowania, ſłuchu, dotykania, i ruſzania, albo przenoſzenia ſię o ſwoiey mocy z mieyſca na mieyſce. Ten ſtopien życia, ziołóm i drzewom nie nadany, ieſt człowiekowi ſpólny z zwierzętami.

III. Na *życie rozumnego ducha*, które ieſt źrzodłem rozumienia, ſądzenia o rzeczach, naradzania ſię, i miarkowania, wnoſzenia iedney prawdy z drugiey, pamiętania, i rozumnego chcenia. Ten ſtopień życia ieſt człowiekowi ſpólny z nieśmiertelnemi Duchami.

Przez część natury, nazwaną tu *Częścią czerſtwości*, rozumie ſię owa ſpoſobność moc, władza ciała; ktora go czyni czerſtwym, i do wzroſtu ſpoſobnym.

Przez część natury, nazwaną tu *Częścią żwierzęcą*, rozumie ſię inna ſpoſobność, moc, władza tegoż ciała; *która* mu ieſt źrzodłem, albo początkiem zażywania zmysłow, i przenoſzenia ſię z mieyſca na mieyce.

Na koniec, przez część natury, nazwaną tu *Częścią rozumną*, albo *rozumiciącą*, wyraża ſię ſpoſobność, moc, władza, którą człowiek zabiera od ożywiaiącey go nieśmiertelney duſzy, i ktora mu ieſt źrzodłem albo początkiem zażywania rozumu, pamięci i wolney woli.

Lubo zaś i ten trzeci, a naywyżſzy, życia naſzego ſtopień, i dwa pierwſze niżſze, tak w

nas

nas od nieśmiertelnego ducha pochodzą; że nie inna w nas ieſt *duſza czerſtwości*, inna *uczucia*, a inna *rozumienia*, *pamięci i wolnego chcenia*; przecięż Rozumna Duſza, będąc ſama Przednią Przyczyną owych ſtopni życia niżſzych, i zażywania, albo działania ich; ma ſobie od Stworcy ſwego przydane, iakoby do uſługi, i do wykonywania, ſiły, władze, i mocy, albo dzielności nieiakie materyalne, w ciałach naſzych.

Te ſiły, władze &c. zowią ſię też *duchami*, dla nieiakiego podobieńſtwa z prawdziwym, co ieſt z nieśmiertelnym duchem. Są bowiem duchy te ſubſtancyą i częścią ciała bardzo ſubtelną, ktora prawie nic, albo mało co, pod zmyſły naſze podpada; nie tak ſię w ſodie ſamey, iak raczey w ſkutkach ſwoich, uczuć i doznać daiąc: na czym zawiſło iey podobieńſtwo do prawdziwego ducha.

Jſtota i ſubſtancya tych materyalnych duchow objaśnić ſię tu proſtſzemu Czytelnikowi może iuż na biiącym od ognia niewidomym cieple, ktore też i w Polſkim ięzyku wielu zowią *duchem*: iuż na owey tęgości, ktora nas zalatuie z ziol niektorych, oleykow, *wódek*, innych korzennych rzeczy, nie podpadaiąc ani pod oko, ani pod ſłuch, ani pod dotykanie; a przecię ſię mocno czuć daiąc iuż w noſić przez powonienie, iuż w uściech przez ſmak, iuż nawet w oczach, w ktore gryzie, i ſzczypie: iako tego doświadczamy, kraiąc chrzan, czoſnek, albo

bo

bo cebulę, rozcieraiąc gorczycę --- z ktorych nas zalatuie niby duch iakiś, to ieſt, niewidoma, a oczom i powonieniu przykra tęgość.

Mowiąc tedy o duchach ciała, o ktorych tu Auktor często wſpomina; te, powſzechnie wzięte zowią ſię tu *duchami ożywiaiącemi*, SPIRITUS VITALES: bo nam ſłużą do oboyga pierwſzego życia. Zaś w ſzczegulności ie biorąc, iedne ſię tu zowią *duchami czerſtwości* lub *ięderzności*, które nam ſłużą do wzniecania i utrzymywania w nas owego pierwſzego życia, *życiem* także *czerſtwości*, lub *ięderzności* tu od nas nazwanego; i do iego funkcyi, albo działania SPIRITUS VEGETANTES, drugie ſię zowią *duchami źwierzęcemi*, ktore nam ſłużą do wzniecania i utrzymywania w nas owego drugiego życia, ze źwierzętami ſpólnego, na zażywaniu zmyſłow zawiſłego; i do iego także funkcyi, albo działania: SPIRITUS ANIMALES.

Owszem i to pewna, że te oboyga rodzaiow duchy, lubo w ſobie materyalne (ſą bowiem nayſubtelnieyſza częścią, i niby ſamą tęgością krwi dobrey) ſłużą nam iednak i do działania właściwie duchownego, iako to do upamiętania, rozumienia --- przyſpoſobiaiąc dla duſzy te organki ciała, bez ktorych ſię te iey działania w ciele, iak bez inſtrumentow, odprawiać nie mogą. Im czyſtſzy ieſt, a temi niby duchami lepiey ſprawiony mózg; tym łacniey duſza poimuie, pamięta, &c.

Kiedy zatym dla owey części, czerstwość w sobie maiącey, tyle się w żołądek ładuie; iż to pomugom władz wyższych, to iest, zmysłów, imaginacyi, rozumu, pamięci, znacznie wadzi; znak to iest, że się miarę przyzwoitą przebiera.

Pochodzi zaś ta wada z wielkiego zbytku waporów, które *osobliwie z żołądka* do głowy biią, i ktoreby się tam nie nazbyt podnosiły, gdyby się miary nie przebierało, iak doświadczenie uczy.

Ci bowiem, co trzeźwą żyią, tak są sposobni do zabaw ducha, po iedzeniu, iako i przed iedzeniem byli. Co i nasz Auktor, ktoregośmy przodem wydali, na wielu mieyscach świadczy, i ia sam doznawam codzień, i wielu innych z naszego Zakonu przez doświadczenie wiedzą.

Owszem

Owszem Oycowie SS. ktorzy raz tylko na dzień iadali, tak wstrzemięźliwie to czynili; że ztąd żadney do zabaw ducha nie mieli przeszkody. Czego dopieroż iak daleko łatwiey dokazać mogą ci, ktorzy owę miarę na dwoie dzielą, i dwakroć na dzień pomiernie iedzą!

Powiedziałem, że owe wapory, ktore pogodę mózgu zachmurzaią, *osobliwie pochodzą z żołądka po iedzeniu.* Bo chociaż ta iest osobliwa ich przyczyna nie iest iednak sama. Nie z samego bowiem posiłku, świeżo wziętego, gdy się on rozgrzewać iuż i trawić pocznie, pochodzić zwykły; ale też i z dostatku krwi, i humorow, które są w wątrobie, śledzionie, żyłach: które iak się tylko zagrzeią, zaraz wielką tych kopciów moc wzgórę wznoszą.

Otoli życie trzeźwe zlekka tey pełności, albo złego trawienia, po-

pra-

prawuie; i do należytey ią miary, tak w wielości, iak i w gatunku, przywodzi: tak dalece, że po iedzeniu nawet, takie fumy ku głowie nie powſtaią.

Kiedy bowiem natura humory ſwoie, przez władze czerſtwo ci ſłużące, w doſkonałey zachowuie mierze; tak ſzafuie wſzyſtkiemi humorami temiż; że ſię ani choroby nie rodzą żadne; ani funkcyom wyżſzym nic nie ieſt na zawadzie.

I nic to nie ma do tego, że wielu, trzeźwości przeſtrzegaiących, wczaſu po obiedzie zażywaiąc, nieco zaſypiaią. Bo to dla tego czynią, żeby ſiły ducha i ciała, pracami nieco zwątlone, ſnem były poſilone: a duchy, które ſię były ſtrawiły, znowu ſię wzmogły, któm tego ſen ów bywa króciuchny: i gdyby oni do niego albo przyuczeniem, albo złatygowaniem, nie byli

li pociągani; arcy łatwoby mu ſię odiąć mogli. Przedłużaią nieco ſen tenże inni; ale tyleż nocnemu ſpoczynkowi uymuią potym, cały ſpoczynek ciała niby na dwoie dziełąc.

§ VI.

Druga reguła.

Jeżeli tyle pokarmu i napoiu zażywaſz, że potym czuieſz leniſtwo iakieś ociężałość, i nierzeſkość ciała, bywſzy przedtym żywy i rzeſki; znak to ieſt, że przyzwoitą przebieraſz miarę: wyiąwſzy, gdyby to pochodziło z choroby, albo z pozoſtałych ieſzcze iey zbytków.

Pokarm bowiem i napoy, rozweſelać, i rozrzeźwiać powinien naturę; a nie obciążać i potłumiać. Którzy tedy w tym ſtanie ſą, że obciążenie czuią; ci ſobie uiąć obro-

ku dziennego maią: pilnie wprzód uważywszy, czyli w nich ta niewczesność pochodzi z zbytku pokarmu, czy napoiu, czy oboyga. Czego doszedłszy, zlekka poprawiać maią: ażby do takiey miary doszli, któraby im na potym żadney nie przynosiła niewczesności.

Wielu się tu zawodzą, ktorzy wiele iedząc i piiąc, a posilnych pokarmów zażywaiąc; zawsze się iednak skarżą, iż są słabi: a rozumnieią, iż to pochodzi z niedostatku posiłku i duchow. Zaczym posilnieyszych ieszcze szukaią potraw. Krzątaią się około śniadania, niby to, żeby natura nieustawała z niedostatku posiłku. Ale się, iakom powiedział, mylą, i nędzne ciało, iuż zkądinąd zbytnią wilgocią obciążone, tym ieszcze bardziey obciążaią.

Bo w takich owa słabość nie pochodzi

chodzi z niedostatku, ale ze zbytku humorow: iako to często znać z postawy ich ciała, i brzuchatości. A te humory są przyczyną zbytniey wilgoci w muszkułach, i w drogach albo potokach duchow, to iest w żyłach. Zaczym idzie, że *duch zwierzęcy* (od którego iako od powszechnego, a naybliższego instrumentu duszy, wszystka ciała rzeźwość w uczuciu i w ruszaniu pochodzi) wolno tam sam przebiegać, i ciałem władnąć nie może. Ztąd tedy owa słabość, i ciała ociężałość, i zmysłow nieżywość, dla nieiakiegoś przeięcia lub zachwycenia, w którym *ducha zwierzęcego* trzyma zbyteczna wilgoci pełność.

Przekonywa nas o tym codzienne na wielu ciałach wilgocią przepełnionych doświadczenie. Bo te ciała, będąc zrana mdłe i ociężałe

dla zbyteczney wilgoci, z wieczerzy wczorayszey, i z nocnego snu pozostałey; za strawieniem teyże wilgoci przez dyetę, zlekka się staią rzezwieyszemi i raźnieyszemi: i przybywa tey rzeskości aż do wieczora, choć bardzo mało, lub nic nie iedzą na południe. Jeżeli zaś przy owey wilgoci i słabości znowu iedzą, osobliwie rzeczy wilgotne, i podostatkiem; wzmaga się złe, i nędzy ich przybywa.

Kto tedy chce bydź rzeskim, a do wszelkiego ruszania i zmysłow zażywania raźnym; umnieyszyć sobie humorow powinien przez dyetę: żeby się duchom po całym ciele wolne otworzyły drogi, i żeby, i ich napogotowiu ku wszelkiemu ruszaniu, i ku wszystkim ciała usługom, wszędzie znaydowała dusza.

§ VII.

Trzecia reguła.

Od nieporządnego sposobu życia nie nagle przechodzić trzeba do ścisłego umiarkowania. Zlekka się to ma czynić, umnieyszaiąc przez mierne uymowania zwykłey miary: aż się doydzie do tey, ktoraby iuż więcey ani zabawóm ducha na przeszkodzie nie była, ani ciała nie obciążała. Jest to pospolita Lekarzów nauka.

Bo wszystkie nagłe odmiany, kiedy są znaczne, wadzą naturze: a to dla zwyczaiu, ktory iest niby drugą naturą, od ktoreyby się gwałtem odstąpiło: a zatym wpadałoby się w to, co iey iest przeciwnego.

Jako tedy, co iest przeciwnego naturze, dokucza nam, i dręczy; tak i to, co iest przeciwnego zwy-

czaiowi, póki ten ieszcze trwa.

Zączym zlekka, i maluchnemi odmianami, ustępować potrzeba. Tak bowiem zastarzały zwyczay, iakoby go po maluchney cząstce zbywaiąc po stopniach się znosi, i traci się, ktorey był przedtym po stopniach doszedł. Za tym nie wiele nas dolega, i nie zbyt przykra iest, odmiana taka.

§ VIII.

Czwarta reguła.

Chociaż nie można pewney ustanowić miary, ktoraby wszystkim służyła; a to iuż dla różności lat i sił, iuż dla rozmaitości pokarmów: iednakże tym, co się iuż ku starości pochylaią, i słabym pospolicie dosyć się bydź zdaie 12. 13. albo 14. uncyi pokarmu na dzien, rachuiąc w to chleb, mięso, iaia, lub inne

inne pożywienia, ktore kto ma w zwyczaiu: i tyleż, albo trochę więcey, uncyi napoiu. Tak trzymaią niektorzy, zasadzaiąc się iuż na racyi niemal pewney, iuż i na doświadczeniu.

To rozumiey o tych, ktorzy mało co pracuią ciałem, a cale się udali na nauki, lub na inne zabawy ducha. Jakoż Pan Ludwik Kornary, ktorego Traktat o życiu trzeźwym położyliśmy wyżey, miarę tę chwali: i sobie ią w 36. roku życia przepisawszy, trzymał się iey aż do śmierci. Zył zaś arcy długo i arcyzdrowo.

Swięci także Oycowie na puszczy, chociaż samego chleba pożywali, a wodę tylko pili; nie przechodzili iednak tey miary: ale ią pospolicie po Klasztorach prawem nawet obostrzali. Pisze o tym *Cassianus* w Kollacyi, albo Rozmowie 2. Moy-

Moyżesza Opata, w Rozdz. 19. gdzie wspomniany Opat Moyżesz, ipytany, ktoraby była nayiepsza wstrzemięźliwości miara, tak odpowiada.

Wiemy, że o tey rzeczy Przodkowie nasi częste miewali naradzania. Bo roztrząsaiąc wstrzemięźliwość wielu, ktorzy albo samemi leguminami, albo iarzynkami tylko, albo fruktami żyli; nad wszystkie te posiłki przełożyli pożywanie samego chleba, ktorego nayprzyzwoitszą miarę na dwoch paxymacyach *założyli: ktore maluchne bułeczki, że ledwie maią wagę iednego funta, rzecz to iest arcy pewna.*

Sądzili tedy oni, że 12. niemal uncyi na kazdy dzień, miara to iest sprawiedliwa, na któreyby pospolicie wszystkim bydz miało dosyć. Funt bowiem owych dawnych wieków miał 12. uncyi, nie 16. iak u nas.

§ IX.

IX.

Zabiega się zarzutóm.

Niektórzy mniemaią, że iedno *paxymacyum* funt ważyło: i tak rozumieią, te słowa Opata Moyżesza, *ktore maluchne bułeczki* i poiedynczo ie biorąc. Że to iednak nie o iedney z osobna każdey, ale o dwoch razem tych bułeczkach, rozumieć trzeba; zdaie się bydz iawno, ieżeli się rzecz pilnie zważy.

Naypierwey bowiem chciał on tu wyrazić, iak wieleby cała miara, dwoma paxymacyami określona, zaważyła. Potym, bo owa miara była miana za dosyć szczupłą i do zachowania bardzo trudną, iako tenże Opat Moyżesz naucza w Rozdziale 21. Gdyby zaś dwa paxymacya bydź miały dwoma funtami dziennego chleba; nie byłaby

łaby to miara ſzczupła, i do zachowania trudna, oſobliwie ſtarym.

Bo któżby, tyle chleba ziadłſzy nie miał doſyć? albo iakby o nim można rzecz była mowić, że miernie i mało co iadł? Owſzem ci to dziwnaby śię rzecz zdała nawet i u nas, u ktorych ieſt kray zimny; gdyby Zakonnik iaki na ieden raz po dwa funty chleba ziadał: aniby go (ile śię tycze miary) za wſtrzemięźliwego i miernego poczytano; ale raczey za wyiadacza i obżartucha.

Krom tego dwa owe paxymacya tak dalece nie naſycały głodu; że niektórzy obierali ſobie raczey dwa dni nic nie ieść, niżeli z drugiemi iadać: a to dla tego, żeby potym tyle dwoie ziedli, i apetyt naſycili, iako powiada tenże Opat Moyżeſz w Rozdz. 24. gdzie też tego nie chwali. Któżby zaś, bogomyślności

ności pilnuiąc, iadał na ieden raz po 4. funty, albo po 48. uncyi ſuchego chleba?

Na oſtatek, iako tenże Opat piſze w Rozdz. 11. Opat Serapion, będąc ieſzcze chłopiątkiem, gdy pod czas pośilenia, o * dziewiątey na dzien godzinie, ziadł z drugiemi dwa paxymacya; ieſzcze bywał głodnym: i dla tego, ukradaiąc trzecie paxymacyum, kryiomo go ziadał. A któreżby chłopiątko po trzy funty chleba iadało na raz? Pewna śię tedy rzecz zdaie, że iedno paxymacyum ſześć tylko uncyi ważyło: a dwa razem wzięte, ważyły bliſko funt.

Jeżeli tedy Oycowie oni z długiego doświadczenia ſądzili, że doſyć ieſt na 12. uncyach ſuchego chleba, bez żadney przy tym potrawy, i ieżeli o tey dyecie do oſtatniey ſtarości zdrowemi, i na zmy-

* o naſzey z południa trzeciey.

zmyſłach rzezwemi, dochodzili: dopieroż iak daleko bardziey bydź może doſyć na 6. 7. 8. uncyach chleba, przy 6. albo 7. uncyach, bardzo dobrych potraw, które we dwoynaſób więcey poſilaią, niżeli ſuchy chléb? Przydać tu trzeba zamiaſt wody (którą oni piiali, i która ſama przez ſię nie tuczy) piwo, lub wino, ktore napoie ſą bardzo poſilne.

Na koniec, wiadomo ieſt z doświadczenia, że wielu ſię znayduie, którzy na mnieyſzym daleko pokarmie i napoiu maią doſyć. *

*) Zachowanie tey miary kogo ſwoią nie odrazi ſzczupłością, tedy zapewne odrazi wykonana trudnością. Bo iakże człowiek, oſobliwie ſpólne z drugiemi prowadzący życie, ma dochodzić przy każdym obiedzie, i przy każdey wieczerzy, iakby wiele ważył ten i ów pokarm (toż o napoiu mówić) który przed niego dadzą! A kiedy nieco z pokarmu tego pożyie,

iakże

iakże dóydzie, iak wiele już pożył uncyi i iak wieleby mu ieszcze wolno było pożyć bez obciążenia żołądka! Wiadomo z doswiadczenia, że w tey rzeczy trudno ſię na apetyt ſpuſzczać, bo ten prawie zawſze zdradzi: trudno też, nawet i w ſwoim domu, dopieroż w cudzym, chodzić zawſze do kuchni, a tym bardziey do ſtołu z wagą. Zdaie ſię tedy nauka ta, chocby w rzeczy ſamey była naypożytecznieyſza, w zachowaniu iednak i wykonaniu nie podobna. TENci to ieſt ſęk, Czytelniku, na ktorym pewnego człowieka wſzyſtkie uſilności około zachowania tey miary nieſzczęśliwie z początku więzły, i niemal wſzyſtkę mu odeymowały nadzieię, żeby ſię w tych granicach mógł ſkutecznie, a na zawſze, utrzymać. Ależ przecię na koniec iaka mu rada ſzczęśliwa przyſzła, powiem tu krótko dla tych, którzyby ztąd pożytkować chcieli. Doświadczył ón, że iedno kurze iaie, bez łupiny, na mierney wadze zaważa prawie iednę uncyą, na mierney mowię, bo na wielkiey nie doważa, a na małey przeważa. Doświadczył daley, że i drugie niemal wſzyſtkie potrawy, wzięte w tak wielkiey cząſtce, iakaby na oko wyrownywała wielkości iednego takiego iaia, prawie tęż ſamę maią wagę. Z wielką tedy łatwością, i bez naymnieyſzey na to uwagi wſpółſiedzacych, rachuiąc ſobie u ſtołu takowe cząſtki, doświadczył na oſtatek, iakaby iemu ſłużyła miara. Bo z owych 12. cząſtek biorąc na obiad większą

połowę,

połowę, to iest, 7. lub 8. a na wieczor mnieyszą, to iest, 4. albo 5. miał cale dostateczny posiłek w takowe czasy, w ktore miał sposobność zażywać sporey agitacyi, albo iakiey powierzchney pracy. A względem czasów, w ktorych tey sposobności nie miał, iako też i względem potraw mniey sttawnych, umnieyszać mu nawet tey liczby potrzeba było, i 8. takowych cząstek wygodnie mu wystarczały na ieden cały dzień, biorąc z nich 5. na obiad, a 3. na wieczerzą. ZAS miarę napoiu wyznaczył on sobie w taki sposob. Doszedł za pilnym wymierzeniem, iakieyby na oko była wielkości szklanka, którаby w siebie tyle a tyle uncyi brała na raz. W zażywaniu zaś tey miary miał też oko na większą lub mnieyszą napoiu lekkość, miarkuiąc ią z iego większey, lub mnieyszey gęstości, którą i bez wagi samym weyźrzeniem zmiarkować można. Dziękuie on teraz BOGU, że mu tę tak łatwą, a tak skuteczną radę do myśli podał. Doświadczył bowiem, że tym sposobem nigdy prawie nie chybił prawdziwey miary, a zdrowiu bardzo pomogł. Komuby zaś miara ta była mnieyszą, lub większą nad prawdziwą potrzebę iego, to doświadczenie na to się przyda, że łatwo doydzie, iak wiele mu potrzeba uncyi, bez przykrości zażywania wagi.

§ X.

§ X.

Popiera się tegoż samego daley.

Chociaż się tu mówi nayprzedniey o słabych, albo ku starości pochyłonych; iednakże zdaie mi się bydź rzecz bardzo do prawdy podobna, że wspomniana iuż wyżey miara dla zdrowych nawet, silnych, i w kwiecie wieku będących, pospolicie iest dostateczna, ieżeli oni dużo pilnuią modlitwy, nauk, lub innych ducha zabaw.

Dowodem tego są nieprzeliczone Swiętych Mężów przykłady. Ci bowiem od 15. 16. lub 20. roku tę, albo ieszcze mnieyszą miarę stanowil i dla siebie: chociaż tylko albo na samym chlebie i na wodzie, albo na troszce iarzyn, lubo legomin przestawali.

Zyli oni o tym obroku arcydługo,

go, i arcy zdrowo, chociaż w niezmiernych pracach ducha, i w bardzo wielkim udręczeniu ciała: iako to widzieć na wielu bardzo, których życia czytamy, i z których niżey w § 22. kilku tu przytoczemy.

Potym, że po wielu bardzo Klasztorach ta miara pospolicie prawem obostrzona była, iako powszechnie wszystkim, to iest i młodszym, i starszym dostateczna. Dla czego Oycowie oni, ktorzy wielkie w tych rzeczach doświadczenie mieli; i wieleby natura potrzebowała, bardzo dobrze wiedzieli: tak sądzili, że miara ta pospolicie dla każdego wieku wystarcza. Tegoż iest zdania nasz Auktor, i swoim to przykładem stwierdza: bo zaczął od roku 36. wieku swego.

Co zaś niektórzy tu zarzucaią o panateli, że ona niemal 7. 8. lub 9. uncyi

uncyi zabiera: a zatym w takim razie nie zostaie więcey nad 3. lub 4. uncye chleba i potraw: na to się łatwo odpowiada. Bo potrawy i napoie, kiedy bywaią zmięszane (iako się z panatelą, i z innemi podobnemi menestrami albo polewkami dzieie) na osobną brać trzeba wagę, i w swoim rodzaiu kłaść, żeby powinną miarę ustanowić. Likwor bowiem, ktory się piie, należy do miary napoiu, a chleb do miary pokarmu.

Ale nie iest rzecz nasza, bawić się około tych drobiazgów, dosyć mamy na tym, w powszechności wywieść, że się przerzeczona miara z rozumem zgadza.

§ XI.

Piąta reguła, i niektore uwagi względem potraw.

Ile do rodzaiu potraw, o tenci się

nie

nie wiele troſkać trzeba, ieżeliś zdrow, i ieżeli takowy pokarm i napóy naturze twoiey ſzkodliwym nie ieſt. Wſzyſtkie niemal potrawy, które w poſpolitym ſą zażywaniu, naturze dobrze zdrowey ſłużą, byle ſię należytą zachowało w nich miarę. Przetoż i ſamym nawet chlebem z mlekiem, maſłem, ſérem, i piwem, może kto arcydługo żyć, oſobliwie kto ſię tak z młodu włożył.

Tych iednak, ktore komu ſzkodzą, trzeba ſię ſtrzédz, choćby naybardziey ſmakowały: a przynaymniey nie ieść ich wiele. Takie poſpolicie ſą tłuſte, które i żołądek otwieraią, a iego ſiły, na ściśnieniu polegaiące, rozwalniaią; i ſtrawieniu potraw innych ſą na wielkiey przeſzkodzie, wyprowadzaiąc ie z żołądka niedotrawione, i do głowy podnoſząc wielką moc fumów:

zkąd idą ćmienia, kaſzle, dychawice, i inne płuc choroby. Nakoniec, ſame potrawy takie, kiedy nie dobrze bywaią ſtrawione (do czego i żołądka dobrego, i czaſu długiego trzeba) odmieniaią ſię w złe humory, i w materyą febry: obracaiąc ſię częścią w choleryczne, częścią w flegmatyczne wilgoci.

Ludzie tedy nauką ſię bawiący, ſkąpo ich zażywać maią, przydawſzy doſtateczną chléba miarę. Tak ſię bowiem ich ſzkodliwości zabieży po większey części.

Takież ſą i inne potrawy wſzyſtkie, które albo w głowie zbytnie wilgoci, ćmienia, katary; albo w pierſiach kaſzle; albo w żołądku nieſtrawności, odęcia, torſye, gryzienia, i kłócia ſprawuią; albo innym ſpoſobem ſtan ciała, lub zabawy ducha, obrażaią.

Bizydka to bowiem rzecz tak wielkiemi niewczesnościami nikczemney się i krotkiey smaku rozkoszy dokupować. Z niczego bardziey nie poznać, że kto iest niewolnikiem obżarstwa, iako kiedy się on szkodliwemi nâpycha rzeczami, żeby dogodził tey passyi.

Kiedy zaś mówiemy, że się tych rzeczy wystrzegać trzeba, nie tak się to ma rozumieć, żeby się ich ani skąpo nawet, nie godziło zażywać (iako niektórzy kapusty, cebuli, séra, bobu, grochu, z boiaźni humoru melancholicznego, cholerycznego klejowatego, odęcia, szkrupulacko się strzegą) ale żeby ich w znaczney wielości nie ieść.

Kto ich bowiem albo mało co, albo ledwie kiedy, pożywa: temu szkodzić nie mogą: osobliwie ieżeli mu smakuią. Owszem częstokroć też same rzeczy, które w wielkiey

kiey mierze pożywane szkodzą, w małey są pomocne dla zdrowia.

§ XII.

Prowadzi się daley też uwagi.

Ze wszystkich potraw starym i słabym żadna lepiey nie służy nad panatelę, o ktorey samey przydawszy iedno lub drugie iaie, arcyzdrowo i arcydługo żyć można, iako nasz Auktor świadczy.

Panatelą Włosi zowią zacierkę z chleba i z wody, albo z mięsnego rosołu, razem to uwarzywszy. Przyczyna zaś, dla ktorey ta potrawka bardzo dobrze służy, iest ta, że to iest rzecz i do strawienia naylatwieysza, będąc iuż nakształt owego soku, który się w żołądku z pokarmów strawionych czyni; i w przymiotach iest arcyutemperowana; i zagniłości a skazie naymniey

 nie

nie ieſt podległa, tak iako wiele innych pokarmów, ktore w żołądku gniią. Na koniec, z niey ſię i dużo, i wyborney krwi rodzi. Nie trudno też, do niey co dodać, żeby albo lepiey grzała, albo pofilnieyſzą była. Zkąd ſłuſznie mowi Mędrzec Ekklezyaſtyk w Rozdz: 29. *Początek życia ludzkiego woda i chleb.* Ktoremi ſłowy znać daie, że ludzkie życie temi ſię dwiema rzeczami naybardziey wſpiera, i na nich ſtoi, a że też ſame rzeczy do iego zachowania naybardziey ſą pomocne, tak dalece, iż ſię bez ſzukania wybornych miąs, i ryb, i innych przynęt ſmaku, obeyść można.

Plutarchus w kſiędze o zachowaniu zdrowia nie chwali mięſa, tak bowiem piſze. *Naybardziey ſię nieſtrawności obawiać trzeba z iedzenia mięſa. To bowiem i na początku zaraz*

raz bardzo obciąża, i zabytki po ſobie ſzkodliwe zoſtawuie. Ztąd niby nie było lepſzego, iako z początku zaraz do tego ciało przyuczyć; żeby ſię bez wſzelkiego mięſiwa obeyść mogło. Nie tylko bowiem ku wyżywieniu, ale nawet ku przyſmakom i ku roſkoſzy, podoſtatkiem wſzyſtkiego ziemia rodzi: czego częścią bez wſzelkich koſztownych przypraw pożywać można; częścią nieprzeliczonemi ſpoſobami iedno z drugim mieſzać, i ſmacznym czynić.

Wielu Lekarzów piſzą ſię na tę Plutarchową naukę, ktorey też i doświadczenie popiera. Bo wiele ieſt narodów, ktore ledwie kiedy pożywaią mięſa, żyiąc raczey ryżem i owocami: a przecię żyią arcydługo, i arcyzdrowo. Takiemi ſą Japonowie, Chinowie, Afrykani po wielu Kraiach, i Turcy. Toż widziemy na wielu rolnikach i rzemieślnikach, ktorzy poſpolicie

cie żyią o chlebie, maśle, kaszy lub cieście, leguminie, iarzynie, serze, ledwie kiedy o mięsie: a przecię nie tylko są ciała zdrowego, ale i też i silnego, i życia długowiecznego. Nie wspominam tu Ovców, ktorzy na puszczach mieszkali: nie wspominam wszystkich starodawnych Klasztorów.

§ XIII.

Szósta reguła.

Którzy się w dobrym kochaią zdrowiu; tym się naybardziey strzédz potrzeba rozmaitości potraw, i wytwornego sposobu zapraw. Przeto arcyuczony Lekarz Diiarius u Makrobiusza w Kś. 7. Saturnal. w *Roz.* 4. i Sokrates napomina, żeby się strzédz tych potraw i napoiów, *ktorcby, krom uśmierzania pragnienia i głodu, zaostrzały apetyt*. Toż pospolicie radzą Lekarze inni.

Przyczyna tego iest, że owa rozmaitość coraz to nowym sposobem smak ostrzy, i apetyt pobudza tak dalece; że się zawsze zdaie, iż się ieszcze nie dość iadło i piło. Zaczym idzie, że się ciężko przebiéra miarę, iedząc i piiąc wetroynasób, i weczwornasób więcey, niż potrzebuie natura.

Potym, że rozmaite potrawy rozmaitych także w sobie są natur, rozmaitych temperamentów, a częstokroć przeciwnych. Zaczym idzie, że się iedne prędzey, drugie nierychley trawią. Zkąd dziwna w żołądku niestrawność, i zepsucie całey konkokcyi: zkąd daley odęcia, torsye, kolki, obstrukcye, bolenia i kamienie w nérkach: ztąd na koniec, iuż to dla przebraney miary, iuż dla różności potraw, następu-

ſtępuie niewymowne chilu, albo ſoku, który ſię ma w krew obracać, zepſucie i ſkażenie.

Dla tego Franciſzek Waleryola, znaczny Lékarz, w Kś. 2. *locor. com.* w Rozdz. 6. rozbieraiąc tę materyą, tak mowi. *Ze nad rozmaitość i doſtatek potraw u iednego ſtołu, i długie na nich bawienie, nic człowiekowi ſzkodliwſzego do zdrowia nie ieſt: tego wſzyſcy zarowno Lekarze nauczaią.* Czytay o tym więcey w piękney u Makrobiuſza rozmowie na wſpomnianym iuż mieyſcu.

Piſze Xenofon w Kś. 1. o przysłowiach i ſprawach Sokrateſa, że Filozofa tego dyeta bardzo była proſta i ſzczupła tak; że nikogo nie maſz, coby go w tym naśladować nie mogł. Atheneuſz w Kś. 2. powiąda z Teofraſta, że nieiaki Falinus przez całe życie żadnego innego nie zażywał pokarmu ani napoiu,

poiu, oprocz ſamego mléka. Innych także wielu wſpomina tamże, ktorzy na proſtym bardzo pożywieniu przeſtawali. O Zoroaſtrze wſpomina Pliniuſz w Kś. 11. w Rozdz. 42. że on przez lat 20. żył na puſtyni ſamym ſérem tak utemperowanym, że ſię nie ſtarzał. Na koniec i przedtym po wſzyſtkie wieki, i teraz po wſzyſtkich Kraiach, ci zdrowiey i dłużey żyią; ktorzy proſtego, ſzczupłego, a poſpolitego wyżywienia ſpoſobu przeſtrzegaią.

§ XIV.

Siódma reguła.

Ponieważ cała trudność w uſtanowieniu i zachowaniu ſprawiedliwey miary pochodzi z apetytu zmyſłu; a zaś apetyt zmyſłu wznieca ſię z poimowania przez imainacyą, ktora nam w myśli wyſtawuie po-

pokarmów imaczność, zaczym usilnie się potrzeba starać, żeby imainacyi takiey poprawić. Do czego, krom innych, wiele pomogą te dwie rzeczy.

Naprzod, unikać od przytomności uczt, żeby te pozorem i zapachem nie wzniecały imainacyi, a smaku nie nęciły. *Przytomność* bowiem rzeczy, około ktorey się władza iaka bawi, naturalnie tęż władzę wzrusza. *Zaczym* daleko trudniey iest wstrzymać apetyt w przytomności potraw; niżeli ich nie przytomnych nie żądać. Toż się dzieie w innych wszystkich obiektach i powabach zmysłow.

Potym, wystawiać sobie w imainacyi te rzeczy, do ktorych apetyt ciągnie, nie takiemi, iako się teraz widzą, miłemi, wonnemi, przyiemnemi, a w smaku roskosznemi; ale raczey takiemi, iakiemi wnet bydź

bydź maią, brzydkiemi, przemierzłemi, smrodliwemi, wspomnienia niegodnemi.

Każda rzecz, rozsypuiąc się w to, z czego w początkach swoich złożona była, dopiero w ten czas widzieć nam daie, iaką w sobie była, i co się pod miłym owym pozorem ukrywało. A coż zaś iest wśmiardleyszego, i przemierzleyszego nad owe delicye; iak tylko te w żołądku bardzo lekkiey podpadną odmianie? Owszem im się co milszym smakowi zdaie; tym przebrzydleyszym się staie natychmiast i wśmiardleyszym.

Dla tego od tych, co są ponurzeni w delicyach, ieżeli się przybieranemi wonnościami nie bronią przykrzeyszy ciała fetor zwykł zalatywać, iakoby trupem czuchneli. Podobnież ich odmioty naycięższe go są fetoru pełne; a tchu nawet z ich

z ich ust zawionienie iest nieznośne.

Przeciwnie się dzieie z wieśniakami i pracownikami, którzy obrocznego chleba, séra, i innych niewytwornych pokarmow, pomiernie zażywaią. I słusznie to BOG tak sporządził, żebyśmy się uczyli delicyami gardzić, a na prostym pożywieniu przestawać. To tedy sobie często wystawiać w myśli, i tym sposobem imainacyą przyuczaiąc, naprawiać trzeba.

§ XV.

Czyli tę miarę trzeba niekiedy odmieniać; i czyli raz na dzień, czyli dwa razy iadać.

Ale się tu dwie wątpliwości nawiiaią. PIERWSZA iest, czyli miarę i rodzay tak pokarmu, iak i napoiu według odmiennych roku

ku czasów odmieniać trzeba. Zdaie się bowiem, że więcey potrzeba ieść i pić w zimie, niżeli w lecie: przeto, że w zimie, iako świadczy Hippokrates *sect.* 1. *aphor.* 15. żołądki są gorętsze, kiedy dla otaczaiącego zimna okoliczne ciepło skupia się do centrum albo śrzodka, to iest, w sam śrzód wnętrzności: lecie zaś z przeciwney racyi są mdleysze, kiedy ciepło od wnętrznych części na okolicę się rospościéra, i rozsypuie.

Zaórwno się i to do prawdy bydź podobnym zdaie, że w zimie używać trzeba na pokarm rzeczy suchych a ogrzewaiących, a to dla wielości flegmy, ktora w ten czas przybiera, a nie idzie w rozsypkę: lecie zaś raczey zażywać należy rzeczy wilgotnych i chłodzących, ponieważ otaczaiącego nas powietrza ciepło wielką w humorach roz-

rozsypkę czyni, i ciało lenńie.

Odpowiadam, według Lekarſkich przepisów zdaie ſię, że tak czynić należy, nie ſkrzętnie iednak i ſzkrupulacko, ale według ſpoſobności: którey ieżeli nie maſz, nie wiele ſię o to troſkać trzeba. Bo ieżeli potrzebna ieſt dyeta przyſuſzſza, iako w zimie, i kiedy długie panuią ſłoty; nie trudna rzecz przyczynić miary chleba, a uiąć miary napoiu, i wilgotnieyſzych potraw. Doſtatek bowiem napoiu, i rzeczy wilgotnych, iak ieſt ſuchych czaſów pomocny; tak pod czas wilgoci i zimna, przez kilka dni zażywany, ſzkodzi ſprawuiąc katary, kaſzle, i chrapoty.

Kiedy zaś trzeba dyety wilgotnieyſzey, łatwo przyczynić miary napoiu, więcey wody do wina przylewaiąc, albo zamiaſt wina, piiąc cienkie piwo, ktore doſyć odwilża

wilża i chłodzi. Przetoż ſię zdaie, że niegdyś Oycowie Swięci nie wiele o tę czaſów rożnicę dbali, iednę i tęż ſamę miarę, i iednakowego tak pokarmu, iak i napoiu, na cały rok ſtanowiąc: a z tym wſzyſtkim bardzo długo żyli.

Teraz zaś po Klaſztorach doſyć w tey mierze ubeſpieczono zdrowie, przyzwoite czaſóm rozporządziwſzy wyżywienie: z którego, kto przeſtrzegać mierności zechce, może ſobie, co mu ieſt nayprzyzwoitſzego, wybrać.

DRUGA wątpliwość ieſt, czyli owa, o którey ſię mowiło, miara za iednym do ſtołu ſiadaniem, czyli za wielmi, ma bydź brana. Odpowiadam. Chociaż wſzyſcy ſtarodawni ludzie, którzy wytwornie przeſtrzegali mierności, iednym ſię na dzień iedzeniem obchodzili, a to albo po zachodzie ſłońca, albo

 o dzie-

o dziewiątey na dzień godzinie, to iest trzeciey z południa, iak znać daie *Cassianus* w Kollacyi 2. Opata Moyżeiza, w Rozdz. 25. i 26. iednakże wielu za przyzwoitszą rzecz sądzą, żeby się starzy dwakroć na dzień posilali, dzieląc na dwoie przerzeczoną miarę. Tak bowiem będzie, że się i nie obciążą, i łacniey strawią. Zaczyn można brać na obiad 7. albo 8. uncyi: a na wieczor 3. lub 4. albo też opak, iak komu lepiey.

Ale w tey mierze przyuczenie wiele waży: iako też i dyspozycya ciała. Jeżeli bowiem żołądek pełen iest flegmy zimney, a lipkiey; przyzwoitsza się rzecz zdaie, żeby raz tylko ieść. Wiele bowiem potrzeba czasu na przetrawienie tego złego, i przeplenienie: czego ia wielkie mam doświadczenie.

Gdyby się iednak aż w wieczor ieść miało, dobrzeby było, posilić się tro-

troizkę o południu: osobliwie że to na osuszenie zbyteczney żołądka wilgoci iest pomocno. Albo ieżeliby się w południe obiadowało; pomocnoby było przeieść co wieczorem: na przykład rodzynkow z chlebem, albo co podobnego.

Którzy bowiem taką maią wadę, tym się osobliwie starać należy, żeby tey żołądka wilgoci, ile można, poprawić. Ztąd bowiem i wnątrze odęciem, i głowa iuż ćmieniem, iuż lipką flegmą, napełnia się. Zaś *Mądrość*, mówi ieden, *na suchu mieszka, nie w bagnach i ieziorach*. Zkąd Heraklit: *swiatło suche dusza naymędrsza.*

§ XVI.

Odpowiada się na zarzut przeciwko ustanowieniu sobie iedney na zawsze miary.

Może tu kto zarzucić przeciw te-

temu, cośmy mówili, iż wyborni Lekarze nie chwalą tego postępku, żeby kto sobie pewną pokarmu i napoiu, osobliwie maluchną, naznaczał miarę. Bo się żołądek tym sposobem kurczy, a tak do owey miary przyucza; że kiedy się ią trafi przebrać, znaczne obciążenie, i nadwerężenie czuie, bo się nad zwyczay rozciągać musi.

Tey niewczesności żeby się uszło, radzą, żeby nie chować iedney na zawsze miary, ale czasem sobie więcey, a czasem mniey pozwalać. Co też zdaie się utwierdzać Hippokrates, *aphoris.* 5. *sect.* 1. gdzie pisze tak: *Nawet i względem zdrowych niebespiecznym iest bardzo szczupłe, a ustanowione i pilnie przestrzegane, wyżywienie: bo kiedy się w tey mierze potkną, cięższey szwankuią. Dla tego tedy szczupły, a iednostayny pokarm, bardziey iest niebespieczny, niż poniekąd przysporszy.* Od-

Odpowiadam. Ta Lekarzow nauka ma mieysce u tych, którzy się iednakiey zawsze miarki wstrzemięźliwości nie mogą trzymać, dla częstych okazyi bankietow i biesiad, których oni albo nie mogą, albo nie chcą unikać: ani maią tak poskromionego apetytu; żeby przy dostatku potraw zwykłą mierność zachować mogli: kiedy ich osobliwie inni iuż przykładem, iuż namowami pociągaią, żeby sobie pozwolić.

W ten czas bowiem ieżeli się dużo obładuią; uczuią cokolwiek licha, dla przytoczoney racyi. Ale się inaczey rzecz ma względem tych, którzy się takowych okazyi, i przebierania miary, ustrzedz, a przy iednostaynym się życiu utrzymać mogą. Tym bowiem arcyprzyzwoita iest pewna miara, osobliwie ieżeli są słabi, albo starzy:

iako i doświadczenie, i rozum sam przekonywa.

I nie ma nic do tego, że się czasem, za iaką okazyą, tę miarę przytrafi przebrać. Bo iedno lub drugie mało szkodzi, byle się zaraz do zwykłey mierności powróciło, a tym się mniey u stołu następuiącego iadło, albo i cale nic nie iadło.

I tak gdyby kto, miernie obiadować, albo wieczerzać przyuczony, iadł nieco więcey na obiedzie; niechay nie ie wieczerzy: a iezeli sobie na wieczerzy pozwolił; niech się wstrzyma od obiadu nazaiutrz. Zaczym ta niewczesność nie iest tak wielka, żeby dla uchronienia iey odrzucać pewną ową miarę, ktoraby się pospolicie chowała: ponieważ iey nieiakie przebranie, byle nie było częste, nawet starym i słabym nie wiele wadzi.

Gdy-

Gdyby iednak przebranie to było częste, i przez wiele dni trwało; ciężkoby ztąd szwankowali, osobliwie słabi i starzy, ktorzy przedtym przestrzegali pewney miary. Powiada o sobie nasz Auktor, że gdy od roku 36. życia aż do 75. tylko po 12. uncyi pokarmu, a po 14. zażywał napoiu, przy arcydobrym zawsze zdrowiu; naostatek za napominaniem Lekarzów, a naprzykrzaniem przyiacioł, dał się uwieść, żeby dwoma ieszcze uncyami tak napóy iako i pokarm pomnożył. I to, choć maluchne, przebranie miary, w dni 10. bardzo go ciężkich nabawiło chorób, ostrego bardzo bólu w boku, ściśnienia piersi, i 35. dni febry, tak dalece; że od Lekarzów miany był za zdesperowanego, ani mógł przyiść do siebie, aż powróciwszy do dawnego zwyczaiu.

Znam i ia pewnego, który przy-

wykł-

wykłſzy wieczerzać tylko przez wiele lat, coś tylko mało, i to ſuchych rzeczy, przekąſiwſzy na obiad; potym za naprzykrzeniem wielu, począł daleko więcey, a ieſzcze wilgotnych rzeczy, na południe iadać. Ta odmiana, w dzieſiąciu albo 12, dniach, nabawiła go tak wielkich bolów żołądka i wnętrzności przez kilka niedziel; że ſię iuż bliſkim śmierci bydź zdawał: i w też bóle, będąc po dwakroć wielkiemi lekarſtwy, a zabiegami naydowodnieyſzych Lekarzów uzdrowiony, podwakroć znowu zapadał. A kiedy iuż po trzeci raz chorował przez dni kilka, przyſzła mu na myśl odmiana zwyczaiu, i rzecz pilnie zważywſzy, oſądził u ſiebie, że ta była przyczyna złego tak wielkiego, zaczym poſtanowił do pierwſzey miary wrócić. To gdy uczynił, zaraz pierwſzego dnia poczęły folgować boleści, i tak w cztecze-

czterech dniach zfolgowały; że ich nic więcey, króm wielkiey ciała ſłabości, nie zoſtało, ale i ta powoli, za pomocą owey mierney, a ſuchey dyety, uſtąpiła. Nie potraw bowiem wielość i przyſmaki ſłabą naturę ukrzepiaią, ale ſzczupła miara, ſiłóm rowna, i wyżywienia rodzay temperamentowi przyzwoity.

Ani ſię Hippokrateſowa nauka wyżey przytoczona temu naſzemu ſprzeciwia zdaniu. Bo on mówi o pożywieniu ſzczupłym, to ieſt mało poſilnym, i w takiey mierze, któraby nie wyſtarczała na utrzymanie ſił, i dobrey konſtytucyi. My zaś każdy rodzay potraw, naturze ſłużący, przypuſzczamy, i taką miarę, iakaby ſiłóm żołądka, i dobremu zdrowiu, przyzwoita była.

§ XVII.

§ XVII.

Inny ſpoſób zachowania zdrowia.

Rzeczeſz. Nie wſzyſcy maią możność, albo ſpoſobność, żeby doſkonale ten ſpoſób dyety zachowali. Jużże tedy żadnego innego nie zoſtaie ſpoſobu, którymby tacy bronili zdrowia, i życie do długiey ſtarości przeciągali?

Odpowiadam. Jeſt ten iedyny, od wielu zacnych Lekarzów przepiſany, żeby corok przynaymniey dwakroć, to ieſt, na wioſnę, i w ieſieni, ciało dobrze przepurgować, i od ſzkodliwych humorów oſwobodzić.

Mówię tu o tych, którzy nie żyią w pracach ciała, ale pilnuią zabaw ducha: iako ſą Kapłani; Zakon-

konnicy, Juryſtowie, Studenci, i tym podobni. Zaś to purgowanie czynić ſię powinno, przyſpoſobiwſzy wprzód humory, a to według nauki biegłego Lékarza: ani bydź ma ſilne, i w wielkiey mierze operuiące, ale z lekka przez dwa lub trzy dni lékarſtwo biorąc, tak bowiem i znośnieyſze będzie, i więcey pomoże.

Pierwſzego bowiem dnia przeczyſzcza ſię, iak Lekarze mówią, pierwſze piętro, to ieſt, kiſzki: drugiego wątroba: trzeciego żyły, w których naywiękſzy ſtek złych humorów. Ktorzy bowiem niewſtrzemięźliwie żyią, ci ſobie dzien w dzień cokolwiek nieſtrawnego humoru przyczyniaią: który humor żyłami ſię rozchodząc, całe ciało, iakoby gębkę napuſzcza.

Zaczym o ieden lub drugi rok, tak ſię częſtokroć wielka złego humoru

moru moc w ciele zbierze; iak wiele się w naczyniu dwóchset uncyi, albo czterech kuflach, zaledwie zmieścić może. Te humory na koniec za czasem gniią, i śmiertelne przynoszą choroby: zkąd wielka bardzo część ludzi przed czasem ginie.

Ktőrzykolwiek bowiem przed ostatnią starością giną, z tey pospolicie przyczyny giną: wyiąwszy tych, co zewnętrznym gwałtem, iako to od miecza, ognia, kamienia w ciele, od bestyi, trucizny, powietrza, zarazy iakiey &c. giną.

Jak wielu po domach swoich we wszystkie opływaiąc wygody, w krótkim czasie, humorami temi pognębieni gasną; którzyby byli na galerach do wiosła przykowani, o flisowskim sucharze i wodzie, zdrowo na długie lata przeciągnęli życie!

Te-

Temu niebespieczenstwu zabiega się wczesnemi purgansami, przynaymniey dwakroć co rok branemi. Tak bowiem ani się wielka humorów takowych moc zbierać może; ani w dużą zachodzić zgniłość, upleniaiąc ich co pół roku. Znam wielu, co tym sposobem do ostatniey starości przyszli, ledwie od iakiey znaczney choroby nagabani przez całe życie.

§ XVIII.

Zycia wstrzemięźliwego pożytki: a naypierwey, że od chorób uwalnia.

Następuie teraz rzecz trzecia z tych, któreśmy przed się wzięli to iest, żebyśmy przełożyli, iak wiele ciału i duszy pożytków przynosi życie mierne.

Pier-

Pierwszy pożytek ieſt, że człowieka od wſzyſtkich prawie chorób uwalnia i broni. Znoſi bowiem katary, kaſzle, dychawice, zawroty głowy i żołądka boleści: nie dopuſzcza apoplexyi, letargu, wielkiey choroby, i innych mózgu affekcyi: leczy podagrę, chiragrę, ſcyatykę, i łamanie w członkach. Znoſi nieſtrawność, choròb wſzyſtkich matkę. Na oſtatek tak temperuie humory, i w należytey zachowuie proporcyi; że te ani, wielością, ani rodzaiem ſwoim, nie bróżdżą.

Gdzie zaś ieſt przyzwoita humorów pomierność; tam choroba mieyſca nie ma: ponieważ iſtota zdrowia na takowym pomierzeniu zawiſła. Stwierdza ſię to iuż doświadczeniem, iuż rozumem. Widziemy bowiem, że ci, którzy miernośći w wyżywieniu przeſtrzegaią, ledwie

dwie kiedy, albo nigdy, chorobami nagabani nie bywaią: a ieżeli bywaią, łatwiey ie znoſzą niż inſi, którzy, z niepomiarkowanego pozwalania apetytowi, humorów złych ſą pełni; i wkrótce do zdrowia przychodzą.

Znam bardzo wielu, którzy lubo ſą z natury ſłabi, i w latach podeſzli, a zawſze w pracach ducha zatopieni; przecięż dla wſtrzemięźliwości żyią zdrowi, i od wſzelkiey znaczney choroby, w całym prawie życiu, i w długich latach wolni. Toż obiaśniaią przykłady Swiętych Oycow i Zakonników, którzy w bardzo wielkiey wyżywienia ſzczupłości zdrowo, i czerſtwo, a bardzo długo żyli.

Racya tego ieſt, bo prawie wſzyſtkie choroby, na które poſpolicie zapadaią ludzie, rodzą ſię z przepełnienia: przeto iż ſię więcey w żołą-

żołądek pcha, niż ſtrawić doſkonale może, i niż natura potrzebuie. Czego znakiem ieſt, iż prawie wſzyſtkie choroby léczone bywaią wypróżnianiem. Już to bowiem upuſzcza ſię krwi otwieraniem żył, albo baniek ſtawianiem, żeby naturze ulżyć: iuż ſię ſprowadza przez lékarſtwa wielki bardzo humorów ſtek, który ſię był po wnętrznościach i ciele rozlał: iuż nakazywana bywa dyeta, i ſzczupłe bardzo pożywienie.

Ten léczenia ſpoſób iawnie znać daie, że choroba z przepełnienia przypadła. Przeciwne bowiem rzeczy przeciwnemi ſię léczą. zkąd Hippokrates *ſect.* 2. *aphor.* 22. *Ktore choroby z przebrania miary przypadaią, tych lekarſtwem ieſt uplenienie, a ktore z uplenienia, tych napełnienie.*

Rzadkie iednak ſą choroby z uplenienia, chyba w długim gło-

dzie pod czas oblężenia, lub żeglugi, albo w innym podobnym przypadku, w którym razie, ſprowadziwſzy naypierwey humor przypalony, którego przez wymorzenie narobiło, i niby nadpaliło, przyrodzone ciepło; trzeba z lekka, pomnażaiąc powoli miarę żywności, odżywiać i poſilać ciało. Co też czynić należy i po wielkich wyniſzczeniach, któremi pod czas ciężkich chorób ciało y ſiły wycieńczone bywaią, żeby ſię to naprawiło.

Ponieważ tedy niemal wſzyſtkie choroby rodzą ſię ztąd, iż ſię więcey ie i piie, niż potrzeba naturze; idzie za tym, że ktoby powinną zachował miarę, tenby był wolnym od wſzelkiey choroby. Co ſię też nam napomyka w owym ſławnym Hippokrateſowym wyroku (*lib* 6. *epidemiωn ſect.* 4.) Ασκησις υγιειης ακο-

ειν τροφῆς, ἀοκνιη πονων.
Jest to przestrzeganie zdrowia, ni ieść do sytości, a do prac bydz rączym, gdzie na oszczędności iedzenia, i na exercytacyi ciała, zakłada sposób zachowania zdrowia.

§ XIX.

Ze niestrawność iest chorób matką.

Toż się potwierdza i ztąd, że niestrawność nazywaią Lékarze gniazdem wszystkich chorób, na które pospolicie ludzie zapadaią. Zkąd Galenus w Ks. 1. o pokarmach dobrego i złego posiłku, *Nikogo*, prawi, *choroba się nie imie, kto się z pilnością strzeże, aby w niestrawności nie wpadał.* Jakoż na niestrawność się i to ściąga, co pospolicie mówią, że *więcey ludzi zabiia niewstrzemięźliwość, niżeli miecz.* I Pismo

Pismo S. u Ekklezyastyka w Rozd. 27. *Dla niewstrzemięźliwości wielu pomarło: a kto iest wstrzemięźliwym, przyczyni życia.* I troche wyżey. *Nie bądź chciwym na wszelkiey biesiedzie, ani się wyleway na wszelki pokarm: przy wielu bowiem pokarmach będzie choroba* A że skromna wyżywienia miara, nie dopuszcza niestrawności, zaczym też nie daie mieysca przyczynie chorób.

Jest zaś *niestrawność* niedoskonałą pokarmów konkokcyą. Kiedy bowiem żołądek, albo dla zbytniey potraw miary, albo dla ich rodzaiu trudnego ku pokonaniu, albo dla rozmaitości razem wepchaney, albo dla tego, że nie ma do strawności dostatecznego czasu, niedoskole trawi; *chylus*, albo sok, w który się odmieniły potrawy, zowie się niedotrawionym, i ma w sobie surowiznę, która wiele przynosi złego.

Bo naypierwey napełnia mózg i wnętrznosci wielu flegmatycznemi i cholerycznemi odmiotami. Powtóre w subtelnych meatach, albo otworach wnętrzności, wiele czyni zapchania. Potrzecie psuie cały temperament ciała. Na ostatek napełnia żyły humorem zgniłym, z którego się ciężkie bardzo choroby rodzą.

§ XX.

Popiera się daley tey nauki, wywodzi się, na czym zawisło zdrowie.

Mogłaby się każda z tych rzeczy osobno wywieść, aleć to iest dosyć iawno, osobliwie pierwsze i drugie, tylko tedy trzeciego i czwartego poprę.

Gdzie *chylus* (sok w żołądku zrobiony z potraw) iest niedotrawiony i źle sprawiony, a raczey splugawiony niż dowarzony (Arystoteles bowiem zowie to μολυνσιν a nie πεψιν to iest, *splugawieniem*, a nie *strawieniem*) tam z takowego soku nie może się krew w wątrobie (ktora iest krwi teyże źrzodłem, i niby kuchnią) dobra zrobić, ale tylko zła. Druga bowiem konkokcya, iako wywodzą Lékarze, nie może poprawić pierwszey.

Ze krwi złey nie może bydź dobre tuczenie, ale musi następować temperament ciała zły, i chorobóm podległy. Bo trzecia konkokcya (która się sprawuie w naysubtelnieyszych całego ciała porach, albo otworach, gdzie się też krew podobną staie tey każdey ciała części którą ma tuczyć, i gdzie odbiera przysposobienie, żeby na się przyięła formę teyże części) nie może poprawić drugiey. Tym

Tym sposobem powoli przez niestrawność odmienia się i psuie cały temperament ciała, i wiele nabywa złego. Znowu taż niestrawność soku sprawuie, że się żyły po całym ciele napełniaią krwią nieczystą, i z wielu złemi humorami zmieszaną, ktore humory za czasem gniią, a za daniem okazyi przez fatygę, upał, zimno, wiatr, &c. rozgorywaią się w ciężkie i niebespieczne gorączki, od których nieprzeliczeni w kwitnącym wieku giną.

Od wszystkich tych nieszczęśliwości broni nas wstrzemięźliwa żywności miara: nie dopuszcza bowiem niestrawności, która wszystkiego tego iest przyczyną. Kiedy się bowiem nie więcey pcha w żołądek, niżeli on strawić należycie może; i kiedy mu się na to dostateczny czasu przeciąg daie: nie może

że następować niestrawność, ale raczey *chylus* będzie dobry, a z niego dobra się zrobi krew: z dobrey zaś krwi, będzie dobre całego ciała tuczenie, i dobry temperament.

Krom tego sposobem tym zabiega się zagniłości humorów w żyłach: unika się pozatykania wnętrzności, i owych zbytnich odrzutów, ktore i w głowie, i wnętrznościom, i iunkturóm, albo stawóm, dokuczaią. Za tym zachowuie się dobry ciała stan, i zdrowie. To bowiem na tych dwóch rzeczach zawisło, to iest naprzod na należytey proporcyi, a pomiarkowaniu humorów, iuż to co do wielości ich albo miary, iuż co do rodzaiu, albo rozmaitości; *potym* na nieiakim stanie całego ciała, do gębki (albo do chleba pulchnego) podobnym, i żadnemi obstrukcyami nie zapchanym, żeby duchy, i krew, wolny po

po wizyſtkich częściach przebieg miały.

A nie tylko humorów nieſtrawności, i wynikaiącym ztąd wadóm, zabiega wſtrzemięzliwość, ale też i zbyteczne humory wytrawia: a to daleko beſpieczniey i ſkuteczniey niż exercytacya ciała, iako mądrze wywodzi Przezacny Doktor *Viringus* w Kś. 5. o poście, w Rozd. 3. 4. i 5. Praca bowiem całe razem ciało wzruſza, a niektóre tylko iego części więcey nad inne exercytuie, a ieſzcze często z humorów pomięſzaniem, z wielkim zgrzaniem ſię, i z niebeſpieczenſtwem chorób, oſobliwie gorączek, pleury, i różnych deſcenſów na różne części, co wſzyſtko wielkie ſprawuie boleści.

Zaś dyeta bardziey w śród człowieka do ſamych wnętrzności, i do wſzyſtkich iunktur i ſtanów przenika,

nika, wſzyſtkie łagodnie i w równą miarę wyprózniaiąc: bo materye grube wycieńcza, mieyſca zapchane otwiera; co zbytniego ieſt, wytrawia; przeyścia wolne duchóm odmyka, i ſame duchy wyiaśnia. A to bez pokłócenia humorów, bez deſcenſów i bolów, bez zgrzania ciała, i chorób niebeſpieczeńſtwa, bez utraty czaſu, i lepſzych zabaw uſzczerbku. Przéć iednak tego nie trzeba, że exercytacya, byle miary nie przebierała, bardzo ieſt pożyteczna, i wielom potrzebna.

§ XXI.

Zycie wſtrzemięzliwe ubeſpiecza nas przeciw powierzchnym przyczynom chorób.

Drugi pożytek ieſt, że nas nie tylko od chorób, z nieſtrawności,

ści, i z wnętrzney humorów zagniłości wynikaiących, ubeſpiecza; ale też i przeciw powierzchnym przyczynóm uzbraia. Kto bowiem ciała ma czyſte, i humory dobrze utemperowane; temu nie tak łatwo zaſzkodzi upał, zimnó, praca, i podobne niewczaſy; iako zwykły ſzkodzić temu, który ieſt złych humorów pełen: a ieżeli mu co takiego zaſzkodzi, łatwiey on i prędzey wyzdrowieie.

Toż ſamo ſię dzieie około ran, ſtłuczenia, wybicia i złamania kości. Bo w takim do części obrażoney, albo ſię żadne złe nie zbiegaią humory, albo o male: które z bieżenie naybardziey do uleczenia przeſzkadza, a wielkie bóle i zapalenia ſprawuie. Obiaśnia to znacznym przykładem naſz Auktor wyżey w §. 8.

Ubeſpiecza i przeciw powietrzu. Ła-

Łacniey ſię bowiem owey zarazie oprzeć, ieżeli ciało ieſt czyſte. Ztąd Sokrates trzeźwością i miernością ſwoią dokazał tego; że lubo po wielekroć Ateny powietrzem puſtoſzone bywały; on iednak nigdy nie chorował, iako piſze Laercyuſz *Lib. 2. de vitis Philoſ.*

§ XXII.

Toż ſamo choroby nieuleczone lżeyſzemi czyni.

Trzeci pożytek życia miernego ieſt, że chociaż nie uwalnia od nieuleczonych chorób; iednak ich tak dalece łagodnieyſzemi czyni: że ich i znoſić łatwiey, i nie wiele z nich ieſt przeſzkody do zabawy ducha.

Rzecz to z codziennego doświadczenia pewna. Wielu bowiem

wiem choruiąc iuż na wrzód w płucach, iuż na kamień w nerkach, albo w pęcherzu, iuż na zastarzalsze liszaie, iuż na zadawnione i wzwyczaione wnętrzności gryzienie, iuż na cielistą lub wodnistą przepukłość, i na inne rodzaie ruptury; za pomocą samey dyety długo żyią, zawsze rzeźwi, a do prac dowcipu raźni.

Jako się bowiem choroby przez obżarstwo bardzo iątrzą, tak, że ciężko naturę dręczą, i zgubę iey wkrótce przynoszą; tak przy mierności przedziwnie łagodnieią, tak dalece; że się z nich mało częstokroć przykrości czuie, ani wiele z pospolitego przeciągu życia ukraçaią.

§ XXIII.

Toż samo długowiecznością obdarza.

Czwarty pożytek iest, że wstrzemię-

mięźliwość, tych, co się w niey kochaią, nie tylko zdrowiem, ale i długowiecznością nadaie, doprowadzaiąc ią do ostatniey starości, tak dalece; że kiedy im życie to przychodzi kończyć, albo żadnych nie czuią boleści, albo bardzo małe: bo umieraią szczegulnie przez rozsypkę.

Obiedwie rzeczy te są wiadome z doświadczenia i z rozumu. Bo co się tycze długowieczności, wiemy dobrze, że Swięci Mężowie na pustyni i po Klasztorach bardzo długo żyli, chociayże życie bardzo ostre, a od wszystkich prawie wygód ciała dalekie prowadzili, co się nayprzedniey wstrzemięźliwości ich ma przypisać.

Tak S. Paweł pierwszy Pustelnik do lat niemal 115. przedłużył życie, z których blisko 100. na puszczy mieszkał; pierwsze 40. o trosze

ſze daktylow i wody; reſzte gdy daktylów nie ſtało, o pół bochenku chleba, ktorego mu kruk dodawał codzień, iako piſze S. Hieronim w życiu iego.

S. Antoni do lat 105. z których 90. przepędził na puſzczy, ſamym chlebem i wodą (do ktorych nie co iarzyny w oſtatniey ſtarości przydawał) ciało poſilaiąc, iako świadczy S. Atanazy.

S. Paſnucyuſz przeżył więcey niż 90. lat, o ſamym tylko chlebie: iako dochodziemy z Kaſſyana Kollacyi 3. Rozd. 1.

S. Hilaryon, choć natury był delikatney, a zawſze w rzeczach Boſkich zatopiony, żył lat około 84. z których niemal 70. na puſzczy przepędził, w dziwnym poście, i ſurowości tak odzienia, iako i wyżywienia: iak opiſuie Hieronim S.

S. Ja-

S. Jakub Puſtelnik, rodem Perſa, częścią na puſzczy, częścią w Klaſztorze, przepędził lat 104. o wyżywieniu arcyſzczupłym: iako piſze Teodoretus w Hiſtoryi Zakonney pod Julianem.

I ſam Julianus, przezwiſkiem *Saba*, to ieſt, *Starzec*, raz tylko na tydzień poſilał ſię, na chlebie ięczmiennym, ſoli, i wodzie, przeſtaiąc: iako tamże Teodoretus.

S. Makaryuſz, ktorego mamy Homilie, żył więcey niż 90. lat, z których na puſzczy w uſtawicznym poście przepędził 60.

S. Arſeniuſz nauczyciel Arkadyuſza Ceſarza żył lat 120. z których w ſtanie świeckim przepędził 65. reſztę zaś na puſtyni w przedziwney wſtrzemięźliwości.

Symeon Słupnik żył lat 109. z których 81. na ſłupie, a 10. w Klaſzto-

szczorze. Otoli iego posty i prace, zdaią się bydź nad siłę natury ludzkiey.

S. Romuald Włoch żył lat 120. z których całe 100. przepędził w Zakonie o twardym poście, i w wielkiey życia ostrości.

Udalryk Biskup Padewski, Mąż dziwney wstrzemięźliwości, żył lat 105. iako świadczy Paweł Bernryedenski w życiu Grzegorza VII. które przed kilku lat wydał nasz X. Getzerus.

S. Francifzek z Pauli w dziwney wstrzemięźliwości (nie posilał się bowiem niczym, tylko chlebem i wodą raz na dzień około zachodu słońca, ledwie co takiego przydaiąc, czego się w Post Wielki pożywać godzi) przeżył więcey niż 90. lat.

S. Marcin 86. S. Epifaniusz niemal

mal 115. S. Hieronim blisko 80 S. Augustyn 76. S. Remigiusz przepędził na Biskupstwie lat 74. Wielebny Beda od 7. roku życia, żył w Zakonie aż do 92.

Rzeczby aż nazbyt była długa wyliczać wszystkich, których się z historyi i z Zywotów SS. przywieść może. Miiam bardzo wielu naszego wieku, którzy szczupłością wyżywienia życie czerstwe do lat 80. 90. 95. &c. przeciągneli.

Są bowiem i Białogłowskie Klasztory, w których o szczupluchnym posiłku wiele ich żyie do 80. albo i do 90. lat, tak dalece, że po 60. i 70. lat maiące, ledwie się między staremi liczą.

§ XXIV.

Popiera się tegoż samego, z odpowiedziami na niektóre zarzuty.

Ani tu mówić można, że ci nie siłą natury, ale z nadprzyrodzonego daru Boskiego, tak wielkie lata żyli. Ta bowiem długowieczność nie była kilku iakich, ale bardzo wielu, a prawie wszystkich, którzy pilnie owey trzeźwości przestrzegali, a powierzchnym iakim przypadkiem nie zgineli.

Ztąd S. Jan Ewangelista, który sam ieden z Apostołów nie był gwałtowną śmiercią przed przyrodzonym kresem zarwany, żył lat 68. po Wniebowstąpieniu Pańskim. Zaczym rzecz do wiary podobna, że doszedł setnego roku.

I S. Symeon lat 120. miał, gdy Męczeństwo ponosił. S. Dyonizy Areopagita rok setny przewyższał: S. Jakub Mnieyszy przechodził 96. trwaiąc w ustawicznych postach i modlitwach, a mięsa i wina nigdy nie zażywaiąc.

Potym, nie samym tylko Swiętym pozwolono to było, ale nawet i innym. Bo u Jndów arcydługo żyią Brachmani dla skromnego wyżywienia: także u Turków Zakonnicy Machometańskich zabobonów, którzy postu i ostrości życia wielce przestrzegać zwykli.

Pisze *Josephus* w Kś. 2. o woynie Zydowskiey, w Rozd. 7. iż Esseni arcy długiego są życia, tak dalece; że bardzo wielu z nich aż do stuletniego dochodzą wieku: a to dla prostego wyżywienia, i dobrze rozporządzonego życia: nie pożywaią bowiem, tylko chleba i leguminy.

Demokryt, i Hippokrates przeciągneli życie, aż do lat 105. Plato, daley niż do 80.

Na koniec, kiedy Pismo S. u Ekklezyastyka w Rozd. 37. mówi: *Kto wstrzemięźliwy iest, przyczyni życia*, w powszechności mówi o wszystkich mierności przestrzegaiących, a nie o samych Swiętych.

Przyznaię to iednak, że bezbożni, a osobliwie Mężobóycy i bluźniercy, pospolicie nie długo żyią, choćby mierności w pożywieniu strzegli: bo takich zemsta Boska ściga. Otoli oni nie z choroby dla skażenia humorów, ale z gwałtu powierzchnie zadanego giną.

Podobnież ci, którzy silnie w nieczystości brodzą, nie mogą bydź długowieczni: bo nic tak nie wyniszcza duchów, i naylepszego natury soku; nic tak wielce nie osłabia, ani łamie natury.

38. Rzeczesz, iż wielu do ostatniey przychodzi starości, ktorzy nie zachowuią owey trzeźwey dyety, ale obżarstwu wolne puszczaią cugle, byle się trafiła okazya: a codzień się prawie do sytości obiadaią i opiiaią.

Odpowiadam. Tacy są rzadcy, i rzadko u nich o siłę, i o temperament. Bo wielu takich żarłoków przed czasem ginie. A gdyby też owi silni i ανομοι (co praw mierności nie przestrzegaią) przyzwoitą zachowywali miarę; dalekoby dłużey i zdrowiey żyli: a dalekoby większych rzeczy dowcipem swoim i nauką dokazywali. Nie można bowiem, żeby ci, co niepomiarkowanie żyią; nie mieli bydź pełni wielu humorów złych, i często chorować: żeby także bez uszczerbku zdrowia mieli głębokich ducha zabaw pilnować;

iuż przeto, że w nich cała natury dzielność iest zabawna około trawienia pokarmów i konkokcyi, od ktorey ieżeli gwałtem przez głębokie myśli będzie oderwana; musi za tym następować złe trawienie, i wiele się namnożyć surowizny: iuż i przeto, że się głowa napełnia waporami, które myśl ćmią; i za żywszym nieco natężeniem dowcipu, boleść przynoszą.

Na ostatek potrzeba będzie takim częstey ciała exercytacyi, albo lekarstw, któremiby ciało coraz szlamowali. Zaczym choć tacy zdaią się długo żyć ciałem, przecięż krótko żyią duchem i dowcipem: bo nie długo do zabaw ducha bywaią zdolni: a większą czasu część muszą łożyć na postugę ciała. To zaś coż iest innego, ieżeli nie czynić ducha niewolnikiem swoiego ciała, to iest, swoiego niewolnika? Takie życie

życie nie przystoi człowiekowi, osobliwie Chrześciańskiemu, ktorego całe DOBRO duchownym iest, a wysługami tak ducha iak i ciała, i umartwieniem zmysłow, nabywa się.

§ XXV.

Utwierdza się toż samo ieszcze daley.

Przyday tu ieszcze i to, że ci, którzy są słabszey natury, byle oszczędnie żyli, daleko są pewniey si przedłużenia swego zdrowia i życia, niż naysilnieysi inni, którzy nie pomiarkowanie żyią. Tamci bowiem wiedzą, że wolne od humorow złych ciało; albo, że ich nie maią tak wiele; żeby w chorobę wprawić mogły: Ci zaś nieuchronnie takiemi wilgociami przez kilka lat napełniani bywaią: a te zlekka

ka coraz to bardziey gniiąc, za lada okazyą, w ciężką się, a często w śmiertelną chorobę zamieniaią.

Swiadczy Arystoteles w Księgach *problebatum*, że był za iego czasów ieden Filozof imieniem Herodykus, który choć zdaniem wszystkich arcysłabey był natury, i na suchoty chorował; iednak przestrzeganiem praw mierności (τδιαιτητικης) która sposób wyżywienia opisuie, dożył do setnego roku. Wspomina o nim i Plato w Kś. 3. o Rzeczypospolitey.

Galenus w Kś. o Marazmie, * i w Kś. o przestrzeganiu zdrowia powiada, że był za iego czasu nieiaki Filózof, który wydaną Książką nauczał, iakby się kto mogł zachować cale nie doznaiąc starości. Słusznie to, iako rzecz próżną gani Galenus: iednakże iż ta nauka nie cale była płonna, a do przedłużenia życia zdol-

* Jest to rodzay suchot.

zdolna, sam to przykładem swoim utwierdził ten Filozof. Kiedy bowiem do lat 80. doszedł, choć tak był wycienczony, że go nie było, tylko skóra a kości; rostropnym iednak wyżywienia umiarkowaniem dokazał tego, że lekuchnemi bardzo suchotami był na koniec strawiony.

Tenże Galenus w Kś. 5. o ratowaniu zdrowia mówi, że *trzymaiąc się nauki owey, ktora przepisuie dyetę, ci, ktorzy z urodzenia nie maią słabego ciała, mogą przy rzeźwości zmysłow, bez wszelkiey choroby i boleści do naywiększey dochodzić starości.* Potym dodaie o sobie samym. *Jam zaś* prawi, *choć mi się od urodzenia ani zdrowa ciała pora dostała, anim życia prowadził wolnego; iednakże, tey się trzymaiąc nauki, po 28. życia roku żadney, ani naymnieyszey nie cierpiałem choroby, chyba tylko niekiedy iednodzienną gorączkę, ktorey mi przyczyną czasem była fatyga.* § XXVI.

§ XXVI.

Ze mierność życia uwalnia od boleści przy śmierci.

A nie tylko do naywiękſzey dochodzą ſtarości, żadnych nie doznawſzy boleści ani chorób, ci, co ſię kochaią w mierności; ale też ani przy ſamey śmierci nie biédzą ſię z boleściami: ale za proſtym rozſypaniem, i ztrawieniem wrodzoney wilgoci, rozwięzuie ſię w nich ſpoienie duſzy z ciałem. Tak iako lampa, ſama przez ſię, i bez trzaſku gaśnie, za ſtrawieniem oleiu.

Jako bowiem lampa troiakim ſię gaſić może ſpoſobem, 1. gwałtem powierzchnie zadanym, na przykład ſilnym zadmuchnieniem; 2. dolawſzy w nię wiele wody, przez którą ſię dobry oleiu likwor potłumia, albo pſuie; 3. ſamego oleiu wytrawieniem: tak i życie ludzkie, do goreiącey lampy podobne, w troiaki ſpoſób gaſnąć zwykło. 1. powierzchnym gwałtem, naprzykład, mieczem, ogniem, uduſzeniem; 2. humorów złych zbytkiem, albo iadowitym rodzaiem, którym wrodzona wilgoć, albo przytłumiona, albo ſkażona bywa; 3. kiedy wrodzone ciepło tęż ſamę wilgoć za długim czaſu przeciągiem ſtrawi, i w wiatr rozproſzy: co ſię tak właśnie dzieie, iak kiedy woda ciepła, lub zagrzany oley, ciepłem od ognia zabranym wyparuie.

W pierwſzym i w drugim razie wielkie bywa zamieſzanie natury: zaczym ſię wielkie muſi ponoſić boleści, kiedy to zamieſzanie trwa długo. Temperament bowiem przeciwną ſiłą wzgórę nogami (iak mówią) przewrócony bywa, i związek natury gwałtownie ſię rwać

rwać muſi. Zaś w trzecim żadney nie maſz boleści, albo tylko lekuchna: bo ſię temperament ſam wewnątrz lekuchno rozwięzuie; a wrodzona wilgoć, na którey naybardziey zawiſło życie, razem z ciepłem wrodzonym dotrawiona bywa.

Kiedy bowiem wilgoci owey ubywa, ubywa oraz i ciepła do niey przypoionego: a za ſtrawieniem wilgoci, gaśnie oraz i ciepło. W ten ſpoſób umiera wielu, u których w pilnym była zachowaniu porządna dyeta: chyba gdyby powierzchnym zchodzili gwałtem.

Ponieważ bowiem przez dyetę unikaią humorów złych; przetoż nic nie maią w ſobie takiego, czymby ſię mógł temperament gwałtownie pſować, albo ciepło przyrodzone przytłumić. Muſzą tedy żyć póty, aż owa pierwotna wilgoć (od

(od którey ſię naypierwey zaczeło życie) z ciepłem oraz wrodzonym tak wytrawiona będzie; że go iuż więcey na zatrzymanie duſzy w ciele nie ſtanie.

Podobnymże ſpoſobem umierałby człowiek, gdyby, bez naruſzenia nawet wilgoci, przeſtał BOG zachowywać ciepła: albo gdyby ſamaż wilgoć Boſką mocą nagle zniſzczona była.

§ XXVII.

Że taż ſama dodaie rzéſkości ciału.

Piąty pożytek trzeźwey dyety ieſt, że ciało czyni lekkim, rzéſkim, rażnym, a do wſzelkiego ſwego ruſzania rzeźwym.

Ociężałość bowiem potłumienie natury, i nieruchawość, pochodzi z pel-

z pełności humorów, któremi się przeloty duchów zapychaią, junktury napełniaią, i nazbyt wilgotnemi staią.

Za zniesieniem tedy humorów zbytnich przez dyetę, znoszona bywa przyczyna owey ociężałości i nierzeźwości: a wolne duchóm otwieraią się drogi.

Króm tego za tą samą dyetą idzie, że trawienie iest dobre, i dobra się rodzi krew, z którey się potym czystych a obfitych nabiera duchów; a te początkiem są wszystkiey rzeźwości i raźności.

§ XXVIII.

O pożytkach, które Duchowi przynosi mierność: a naypierwey o żywości zmysłów.

Przełożyliśmy pięć pożytków, które mierność przynosi ciału. Obaczmy iuż, co z niey zyskuie duch. To podobnież w pięciorakiey się liczbie zamknąć może.

Pierwsze niech będzie to, że powierzchowne zmysły żywemi i rześkiemi czyni. Zmysł bowiem WIDZENIA naybardziey w starych tępieie przeto, że służące do widzenia żyły zbytniemi wilgociami zalegnione bywaią. Zaczym idzie, że duch źwierzęcy, który naybardziey widzeniu służy, albo bywa zaćmiony, albo się nie udziela oczóm w takim dostatku, iakiegoby potrzeba, żeby się bystro widziało.

Ta wada albo się cała znosi, albo dużo umnieysza, trzeźwością pokarmu i napoiu, a wstrzemięźliwością od rzeczy takich, które głowę fumami napełniaią, iakowe są wszystkie rzeczy tłuste, a naybardziey masło, ktoby go wiele iadał: wina

wina takze mocne, piwa grube, albo ziółmi, głowę zawracaiącemi zaprawione.

Zmyſł SŁUCHU zawalony bywa humoru zbytniego, a niedotrawionego, ſpadnieniem z mózgu w organki ſłyſzeniu ſłuzące, albo w żyłę do tegoż ſłuchu przyſpoſobioną. Za tym bowiem idzie, że człowiek z tey ſtrony, w ktorą wſtąpił ów deſcens, albo ieſt głuchym, albo tępo ſłyſzy.

Deſcenſowi takiemu łatwo ſię zabiega, i drogę zagradza, miernośćią pożywienia. A ieżeli on iuż ieſt, tedy iako go lekarſtwami znieść można (chybaby był zaſtarzały i mocno iuż oſiadły) tak też i przez dyetę, oſobliwie zażywaiąc oraz czego takiego, coby tym częśćiom pomocne było.

Zmyſł SMAKU naybardziey ſię zwykł pſować humorami złemi, or-

organki iego napełniaiącemi: iakie ſą humory choleryczne, albo kwaśne, lub ſłone, kiedy w ięzyku, albo żuchwach obſiędą (czyli te opadną z głowy, czyli podeydą z żołądka, którego wnętrzna błonka do tych ſię organków rozciąga) a na ten czas wſzyſtko ſię widzi gorzko, kwaśno, albo ſłono.

Tę wadę uprząta przyzwoita dyeta, która też ſprawuie, że poſpolite nawet pokarmy, i ſuchy chléb, lepiey ſmakuią człowiekowi wſtrzemięźliwemu, i więcey mu ukontentowania przynoſzą; niżeli drogie, i wytwornie przyprawne, delikacikowi iakiemu obżartemu.

Za uprzątnieniem bowiem ſkażonych wilgoci, które żołądek i zmyſł ſmaku zaprzątały, a ἀνορεξία (to ieſt, ſtracenie apetytu) albo obmierżenie potraw ſprawowały; wraca ſię tenże apetyt, i czyſte po-

 kar-

karmow uczucie z naturalnym ukontentowaniem. Podobnymże ſpoſobem zachowuie ſię zmyſł POWONIENIA, i DOTYKANIA.

Przyznawam iednak, że długa ſtarość przytępia na oſtatek żywości zmyſłow, i prawie ią wyniſzcza, bo ſię temperament organkow, iako i innych części, powoli rozwozi, kiedy za czaſem wrodzona wilgoć i ciepło zlekka ſłabieie. Za czym idzie, że temperament ſtaie ſię oſchleyſzym, niżby potrzeba do zażywania zmyſłow: wſzyſtkie też meaty i pory zimną ſię napełniaią flegmą, ktòra wſzyſtkim ducha ćwiczeniom naybardziey wadzi.

Starzy albowiem iako wnętrznym ciała temperantem ſtaią ſię bardzo wyſchłemi i oziębłemi; tak dla odchodnych wilgoci bardzo mokremi: tak dalece, że ſtarość nie

innego

innego nie ieſt, tylko zimność i wyſchłość temperamentu, z wytrawienia wrodzoney wilgoci i ciepła pochodząca: z którym wytrawieniem nieuchronnie ſię łączy moc zimney flegmy po całym ciele.

§ XXIX.

Poſkramia paſſye.

Drugi pożytek, który trzeźwa dyeta przynoſi duſzy, ten ieſt, że bardzo umnieyſza, i ułagodza namiętności, albo paſſye, oſobliwie gniewu i melancholii, nie dopuſzczaiąc w nich zbytku i nieporządney popędliwości. Toż ſprawuie względem chuci do pieſzczot ſmaku y dotykania, tak dalece, że arcyſłuſznie i dla tego też ſkutku, ten życia ſpoſób wielce powinien bydź ſzacowany.

Szpetna bowiem rzecz ieſt, nie-

M2 poha-

pohamowanym bydź w gniewie, bydź niewolnikiem melancholii, i nayokropnieyszych trosków ponurey fantazyi: znosić niewolą obżarstwa i brzucha, a ślepym pędem wylewać się na żarłoctwo, i brzydkie roskoszy ciała.

A nie tylko to są rzeczy brzydkie, ale też zdrowiu szkodzące, a między poczciwemi sromotne. Te zaś wady łatwiuchno léczy trzéźwość, iuż to wyniszczaiąc, iuż naprawuiąc, te humory; ktore tego złego są źrzódłem. Te bowiem humory przyczyną są takich passyi; iest to u Lékarzów i Filozofów arcypewna, doświadczeniem się potwierdza.

Widziemy bowiem, że ci, którzy cholerycznych humorów są pełni, gniewliwemi są i popędliwemi: którzy zaś melancholicznych, ci ustawicznym się smutkiem i boia-

źnią

źnią trapią: a kiedy się im humory te zapałą w mózgu; sprawuią w takich szaleństwo i manią. Jeżeli kwaśny humor na błonkach żołądkowych osiędzie, sprawuie ustawiczny głód i obżarstwo. Jeżeli ciało nabierze wiele gorącey krwi; następuią pobudki ciała, osobliwie kiedy się do tego przyłączy iaka odymaiąca materya.

Racya tego iest, że chuci ducha pociągaią się za apprehensyą, albo wyobrażeniem na fantazyi wystawionym: zaś to wyobrażenie na fantazyi zgadza się z dyspozycyą ciała, i z humorami w ciele panuiącemi.

Ztąd cholerycy miewaią sny o ogniach, o pożarach, o woynach, o krwawych rąbaniach: melancholicy o ciemnościach, pogrzebach, grobach, straszydłach, uciekaniu, dołach, i wszystkich okro-

 pnych

pnych rzeczach: flegmatycy o deſzczach, ieziorach, rzékach, powodziach, tonieniach, rozbiianiu ſtatków na wodzie: krwiści o lataniach, biegach, bieſiadach, muzykach, amorach. Sny zaś nic innego nie ſą, tylko wyobrażenie na fantazyi, pod czas uſpienia innych zmyſłów.

Zkąd iako przez ſen, tak i na iawie, wiele ſię roi na fantazyi takich rzeczy, które ſię ſtoſuią do natury humoru, i góruiącego w nas przymiotu, oſobliwie za pierwſzym rzeczy wyobrażeniem, niżeli go rozum poprawi i wykieruie.

Zbytkiem tedy humorów tych przewracan bywa naturalny ſtan fantazyi i poymowania. Cholera bowiem, że bardzo wiele w ſobie ma goryczy, a naturze ieſt nayprzeciwnieyſza, ſprawuie to, iż uczynek lub ſłowo drugiego, albo coż-

cożkolwiek innego nam niemiłego, natychmiaſt u ſiebie maluie fantazya iako rzecz nam przeciwną, nie przyiazną, krzywdzącą. A że ten humor ogniſtym ieſt i popędliwym; za tym ſprawuie, że uroienie bywa prędkie i popędliwe; a pobudza, żeby złe co prędzey odbić, i ſwoiego ſię pomścić.

Humor melancholiczny ieſt ociężały, zimny, ſuchy, gnuśny, kwaśny, koloru czarnego, a ſercu bardzo ſzkodliwy. Sprawuie tedy, że fantazya roi ſobie rzeczy wſzyſtkie iakoby zawiſne, nieprzyiazne, ſmutne, ciemne. Z przyczyny zaś zimności i ociężałości dzieie ſię, iż nie pobudza, żeby złe odbić, tak iako pobudza cholera, która w ſobie ieſt lekką; ale raczey wprawuie w boiaźń, uciekanie, odwłokę.

Flegma ieſt zimna, i mokra, zaczym

czym idzie, że poymowanie do wszystkiego iest leniwe, mdłe, bez rzezwości, ochoty, ognia.

Zaczym cholera sprawuie, że człowiek iest gniewliwy, popędliwy, prędki, śmiały, mocno popieraiący, swarliwy, dziwak; o lada co się rzucaiący, przysięgaiący, złorzeczliwy, wrzaskliwy, hałaśnik. Ztąd tak wiele krzywd, bitew, ran, zaboiów, w narodzie ludzkim. Bo i te rzeczy, które po piianu broione bywaią, pospolicie się trafiać zwykły z zapalczywości cholery, kiedy ią trunek pomnoży i zapali.

Melancholia czyni smutnemi, nieśmiałemi, boiazliwemi, odludkami, zamyślaiącemi się, desperatami. A iako cholera, na krótki czas, póki pała, sprawiedliwe zdanie przewraca; tak melancholia, prawie ustawicznie, osobliwie ta, któ-

która na mózgu osiadła, czarne wapory wzgórę ku sercu, i ku głowie, z hipokondryi podnosi.

Flegma czyni ociężałemi, mdłemi, ospałemi, boiazliwemi, zapominaiącemi się, zgoła do wszystkich przezacnych niezdolnemi. Chociaż bowiem ten humor nie tak iest ciału szkodliwy, iak cholera i melancholia; przecięż na wielkiey bardzo iest zawadzie powinnościom duszy: bo zimnem swoim przytępia rzeźwości duchów, a zbytnią w mózgu, i w meatach tychże duchów sprawuie wilgoć.

§ XXX.

Dalsza o tym samym nauka.

Wszystkie te wady po wielkiey części leczy dyeta trzeźwa. Jey bowiem zażywanie uplenia z lekka

lekka humorów złych, które natura albo wytrawia, albo wypędza, osobliwie zażywaiąc niektórych do tego pomocy od purguiących lékarstw. Naprawuie się potym i zły temperament ciała, za dodaniem czystey, a dobrze utemperowaney krwi, któraby z żadną surowizną pomięszana nie była, żadnemi humorami złemi nie zepsuta, żadnego szkodliwego przymiotu nazbyt nie maiąca.

I przeto tych, co do mierności przywykli, widziemy łagodnemi, przystępnemi, łaskawemi, wesołemi, powolnemi, we wszystkim umiarkowanemi. Łagodny bowiem sok natury sprawuie w nich obyczaie i chuci łagodne: a sok skażony (iakim iest cholera i melancholia, osobliwie albo miarą, albo przymiotem zbyt przesadzona) czyni chuci i obyczaie złosliwemi, i bestyalsko srogiemi.

Gdzie też i to iest uwagi godne, że

że humory złe nie tylko ią pobudkami passyi, i pochop im dawaią; ale też i wzaiemnie, przez iakąś sympatyą, passye bywaią zapałem i silnym humorów złych pomnożeniem: i znowu, humory zapalone, a wzmogłe przez passye, bywaią zapaleniem i wzmożeniem passyi.

Daie się to widzieć na humorze cholerycznym, którego ieżeli iest wiele, tedy ón za pomocą wyobrażenia na fantazyi, którą samże pomięszał, wznieca passyą gniewu: zaś wzniecenie gniewu, przez iakąś sympatyą, zapala humory choleryczne: humory te, iuż zapalone, sprawuią daley, że fantazya mocniey i żywiey rzecz sobie wyobraża, i większa się zdaie krzywda niż przedtym: a tak i poruszenie gniewu pomnaża się i wzmacnia.

Przeto się trafia, że i z gniewu wpada się w furyą, kiedy fantazya długo

długo trwa w imainowaniu krzywdy. Zaczym arcyzdrowa ieſt rada, odwrócić myśl od onieſionych krzywd, bo rozważanie ich nie tylko duſzy, ale i ciału, ieſt ſzkodliwe.

Podobnymże ſpoſobem humor melancholiczny, za pomocą fantazyi, pobudza do ſmutku, choć żądney inney zaſmucenia przyczyny nie maiz. Smutek, przez iakąś ſympatyą, przynoſi ſercu ściſk, a wolnemu iego otwieraniu przeſzkadza: za czym naſtępuie, że humor tenże bywa przypalony, i ſtaie ſię iadowitſzym przeto, że czarne iego kopcie w rozſypkę iść nie mogą. A kiedy ſię ſtanie iadowitſzym, przyczynia paſſyi ſmutku, a częſto przywodzi do gwałtownych deſperacyi i do zgubnych zamyſłów.

§ XXXI.

§ XXXI.

Zachowuie pamięć.

Trzeci pożytek duſzy z dyety trzezwey ieſt żywość pamięci. Tey bowiem naybardziey wadzić zwykł humor zimny na mózgu obſiadły: który humor naybardziey napaſtuie niewſtrzemięźliwych i ſtarych.

Zalega on bowiem ſubtelnieyſze duchów drogi, i ſame duchy oziębia i trupi. Zaczym idzie, że poymowania, lub myśli, ſtaią ſię nierzeſkiemi, mdłemi, rozlazłemi, a częſtokroć w śrzód mowy ſamey tak odpadaią człowieka, że on ſam nie wié, co powiedział, albo o czym rzecz była: i pyta ſię przytomnych: *O czym my to mowili?*

Może ſię to zaś przytrafić w troiaki ſpoſób. *Naypierwey*, że duch zwie-

zwierzęcy, którego naybardziey zażywa fantazya w pamiętaniu, i we wszelkim swoim działaniu, w samym biegu swoim zachwycon bywa od flegmatycznego humoru: a za iego zachwyceniem ustaie poymowanie rzeczy, a za tym i wszystka pamięć.

Powtore ztąd, że poymowanie było mdłe, i bez uwagi, a to dla niedostatku, lub niesposobności, duchów: poymowanie zaś rzeczy, bez uwagi na to samo, nie może po sobie zostawić takowego śladu, któryby do pamiętania był dostatecznym. Całe bowiem pamiętanie naybliższą ma około naszych aktów zabawę: a dopiero potym rozciąga się też i do objektów, albo materyi, tych aktów. Bo właściwie mówiąc, nie to ia pamiętam, że *Piotr umarł*; ale to, *żem ia widział*, lub *słyszał* albo *czytał* &c iż *on umarł*.

Za-

Zaczym gdzie żadney nie było uwagi na nasze akty, tam żaden nie mógł pozostać ślad rzeczy, ku pamiętaniu dostateczny.

Potrzecie z samey niesposobności duchów. Bo choćby ślad sposobem iakim był dostateczny z strony swoiey; iednak się często trafia, że albo z niedostatku, albo z zamulenia, albo z nierzeźwości, albo z gorącości zbyteczney duchów, nie możemy sposobnie zażywać owego śladu, ku pamięci.

Tym się sposobem częstokroć trafia, że ten i ów całą prawie pamięć utraca, i wszystkich nauk zapomina: iako to, kiedy moc flegmy zimney zalegnie subtelnieysze meaty mózgu, a duchy uczyni ociężałemi, i całą mózgu massę zbytnie rozwilży i oziębi.

Temu całemu złemu dziwnie albo zabiega, albo lekarstwo przynosi,

nosi, trzeźwość i miernosć wyżywienia: iako to wstrzymuiąc się od gorącego a kopcącego trunku, chyba w maluchney tylko miarce. Choć bowiem wino iest gorące, przecięż ktoby go często i wiele piał, popadnie ztąd w choroby zimne, to iest, katary, kaszle, * koryzę, apoplexyą, paraliż.

Przyczyna tego iest, bo głowę napełnia waporami, które gdy tam oziębną, w zimną się zsiadaią flegmę, która wszystkich tych chorób iest początkiem.

Nie tylko się zaś wstrzymywać trzeba od gorących i kopcących trunkow, ale też i od wszelkiego wilgoci zbytku: a suchey zażywać dyety. Ta bowiem sprawi, że się w nas albo nie będzie mogła zebrać zbyteczna wilgoć; albo się zebrana strawi: a za tym pówdzie, że zamulenia, od niey poczynione, będą uprzątnione, a duchóm wolne przeloty otworzone, i same duchy staną się subtelnieysze, należytey sobie dochodząc pory: a mózg do wrodzonego sobie temperamentu powróci, staiąc się sposobny wespółek z duchem, żeby służył fantazyi i pamięci.

---

* *Rodzay choroby, którą Celsus w Ks. 4. Rozd* 6 *zowie* gravedinem, *to iest,* ciężkością, *albo* ociężałością, *wyrażaiąc iey skutki temi słowy:* Cieszkość zamyka nozdrze, tępi głos, wzbudza suchy kaszel. W tey chorobie ślina iest słona, uszy brzmią, żyły w głowie drgaią, uryna iest mętna. To wszystko Hippokrates nazywa *koryzą.* &c.

§. XXXII.

Utrzymuie przy bystrości dowcipu.

Czwarty pożytek iest bystrość dowcipu w wymyśleniu i wynalezieniu, w sądzeniu, w rozumnych dowodów prowadzeniu, w przysposobieniu także do przyimowania oświecenia Boskiego.

Taci to przyczyna iest, że ludzie w poście się kochaiący, są czuynemi, ostrożnemi, opatrznémi, dobrey porady, i zdrowego rozsądku. Gdzie idzie o nauki, bez trudności celuią w tych, do których się udali. Gdzie zaś o modlitwę, o rozmyślanie, o bogomyślność; w tych się oni z wielką łatwością, roskoszą, i smakiem duchownym ćwiczą.

Ukazuią to przykładem swoim dawni Oycowie i Pustelnicy, którzy będąc arcywstrzemięźliwemi, zawsze mieli myśl rzeźwą, i całe nocy na modlitwie, a Boskich rzeczy rozmyślaniu trawili, z tak wielką ducha pociechą, że się im zdało, iakoby w Raju przebywali, ani baczyli, iako im czas upływał.

Tym oni sposobem do naywyższey świątobliwości, a poufałości z Bogiem, dochodzili, darem proroctwa

ctwa i cudów ozdobieni, a na podziw całemu światu wystawieni. Ustawicznie albowiem maiąc myśl podniesioną w górę, i w Bogu zatopioną; poczytani byli za godnych, żeby się też Bóg wzaiem przychylał do nich, przewybornie ich oświecaiąc, (według owych słów Psal. 33. *Przystępuycie do niego, a obiaśniaycie się*) i czyniąc ich taiemnic swoich uczestnikami, a dzieł cudownych sprawcami. Zeby ztąd zrozumiał świat, iak się wielce podobało Bogu ich życie: a wszyscy się do naśladowania ich i szanowania pobudzali.

Jest wielu bardzo i temi czasy, którzy się tąż samą postu drogą na naywyższy iuż to mądrości, iuż cnót Chrześciańskich wierzchołek, silno garną: a z tych niektórzy ksiąg swoich wielością, i wyborną nauką, u wszystkich są w podziwieniu.

 Nikt

Nikt nie dokaże podobnych rzeczy, nie uzbroiwszy się miernością: a ieżeli się o nię uporczywie pokusi, sam się przed czasem zabiie. Nikt bez tey cnoty nie poskromi swoich passyi: nikt nie pozyska pokoiu ducha: nikt zabaw tegoż ducha około rzeczy Boskich z łatwością i uciechą odprawiać nie potrafi: nikt do znacznego świątobliwości stostopuia dóyść nie zdoła.

Wszystkiego tego iakoby filarem i fundamentem iest wstrzemięźliwość, iako naucza *Cassianus* w Kś. 5. która iest *o obżarstwie* w Rozd. 14. i 17. Dla czego Swięci wszyscy, którzy wysoką doskonałości Ewangeliczney wieżą wybudować chcieli, od tey cnoty, iak od fundamentu, na którym się całe duchowne budowanie zasadza, poczynali.

§ XXXIII

§. XXXIII.

Popiera się tegoż samego odpowiedaiąc na zarzut.

Ani się tey nauce sprzeciwia to, że się *Wiara* wszystkich cnót innych, a za tym całego budowania duchownego, *fundamentem* nazywa. Wiara bowiem iest wnętrznym i nayprzednieyszym w tey mierze fundamentem, na którey w prost inne się zasadzaią cnoty: zaś wstrzemięzliwości iest fundamentem zewnętrznym, pośledanieyszym, i do pomocy tylko: to iest, ile uprząta zawady, dla którychby ćwiczenie się w wierze, i zażywanie rozumu, albo przeszkodę miało; albo się trudnym, nieprzyiemnym, i pracowitym stawało: a oraz ile dodaie pomocy, przy któreyby tegoż rozumu zabawy iasnemi się, łatwemi, i miłemi stawały. Ca-

Cały bowiem duchowny postępek zawist od zażywania rozumu, i Wiary, która się osadza na rozumie. Nie możemy się kochać w czym dobrym, albo się w iego miłości pomnażać; ani opak możemy nienawidzić złego, lub w iego nienawiści róść; ieżeli nam tego niepoda rozum na wzruszenie w nas chuci.

Zaczym kto iest z daru Boskiego tak sprawiony w sobie; że Boskie i niebieskie rzeczy zawsze mu w myśli stoią (iakowy dar mieli Apostołowie, i wielu inni Apostolscy Mężowie) ten bez trudności wszystkiemi rzeczami ziemskiemi wzgardzi, i na wysoki się cnót i zasług podniesie stopień; a za tym świetną bardzo Koronę chwały odniesie w Niebie. Wola bowiem łatwo się zgadza z rozsądkiem rozumu w tym, co iey rozum nie porywczo, i na

raz

raz tylko, ale ustawicznie a żywo wystawia w oczach.

Z czego wszystkiego znać, że rzeczy, które zabawóm rozumu są na przeszkodzie, które ich ćmią, albo trudnemi a pracowitemi czynią: pospolicie bywaią przyczyną, że się ani w naukach, ani w powinnościach pobożności, ani w życia świątobliwości, do znakomitego stopnia doskonałości nie dochodzi. Któremi zaś rzeczami ćwiczenia rozumu staią się łatwe, rzéskie, obiaśnione, miłe; te człowieka czynią zdolnym, żeby z łatwością i uciechą na duchownych się ćwiczeniach bawił; a do znakomitey tak w mądrości, iak i świątobliwości, dochodził miary.

Kiedy się za tym w miernośći wyżywienia znayduie takowa dziélność, że uprząta to wszystko, cokolwiek uwadze rozumu, albo iest

na

na przeszkodzie, albo ią zatrudnia, i nieprzyiemną czyni; a opak dodaie wszystkiego tego, czymby się taż rozumu uwaga i łatwą stawała i miłą: tedy słusznie wspomniana *Mierność* *wtorym* mądrości a duchownego postępku *fundamentem* bydź ma nazwana.

Jakowymby zaś ona sposobem dokazywała tego, iawno iest z rzeczy przełożonych iuż wyżey. Rzeczy bowiem, które myślóm głębokim są na przeszkodzie, i trudność im zadaią, są te: zbyteczna mózgu wilgoć: fumów i kopciu wielość, meatów mózgowych zapchanie, krwi zbyteczny dostatek; duchów gorącość, ze krwi, lub z cholery pochodząca, wapory cholery, albo przypaloney melancholii, w głowę biiące; humor choleryczny, lub melancholiczny, na mózgu osiadły.

Tym wszystkim wadom, kto ich ieszcze nie popadł, zagradza drogę dyeta

dyeta trzeźwa, żeby przystępu nie miały; a kto ich iuż popadł, ona ie zlekka zwycięża, poprawuie: zażywszy przy tym, ieżeli trzeba, pomocy niektórych lékarstw, osobliwie na początku. Chyba gdyby złe było zastarzałe i nieuleczone: iako się niekiedy przytrafia w melancholii, i flegmie, kiedy za uprzedzeniem na mózgu obłiędą, zaczym stałe szaleństwo następuie.

A nie tylko dyeta uprząta przeszkody głębokiego myślenia, ale i niektorych nawet do niego dodaie pomocy. Dobrą bowiem sprawuiąc krew, dodaie za tym czystych i dobrze utemperowanych dochów, i przyzwoitego temperamentu mózgowi. Bo i sam tenże temperament mózgu, ktory się był przez niewstrzemięźliwość, albo bardzo rozwilżył, albo oziębił, albo osuszył, albo zagrzał, przez dyetę zlekka się na-

naprawuie, i do pory umiarkowaney przychodzi.

§ XXXIV.

Uważa ſię tego pożytku wielkość.

Ten wſtrzemięźliwości pożytek wyſoce bydź ma ſzacowany. Bo cóż może bydź pożądańſzego człowiekowi Chrześciańſkiemu, oſobliwie Zakonnikowi, iako w długiey ſtarości mieć rozum zdrowy, rzeźwy, ſprawny, i byſtry, do wſzyſtkich ſwoich zabaw? Prócz tego bowiem, że to ieſt rzecz arcymiła przez ſię; wielkie nam nawet, byleśmy chcieli, duchowne przynoſi dobro.

Na ten czas bowiem, po długim lat przeſzłych doświadczeniu, świata próżność iaśniey ſię poznaie, i

w umyśle tanieie: na ten czas niebieſkie rzeczy bardziey ſmakować, a ziemſkie w pogardę iść poczynaią: na ten czas rzeczy przyſzłe, które nad nami wiſzą, uſtawicznie w oczach ſtoią, żebyśmy ſię należycie na nie gotowali: na ten czas owa wſzyſtka wiadomość, i doświadczenie, którego śmy od młodych lat aż dorąd nabyli, na wielkiey nam ieſt pomocy, i ſłodkie iego zbieramy owoce.

W ten czas, za przygaśnieniem w nas namiętności i burzliwości umyſłu, z wielką pociechą i łatwością pilnować możemy modlitwy, rozmyślania o rzeczach Boſkich, czytania Piſma Swiętego i Ojców Swiętych, a uſtawicznie co pobożnego mieć w myśli: wyrok iaki mów Boſkich, obyczaiow Oyców Swiętych rozważać, Godziny Kapłańſkie z pilnością znakomitą od-

mawiać, Ofiarę Mszy Świętey z wielkim uszanowaniem i nabożeństwem oddawać.

Wymówić trudno, iak wielkiey we wszystkich tych ducha zabawach i łatwości i pociechy doznaie trzeźwa starość: iakie czuie roskoszy ducha: a za tym, iak wiele sobie zasług i nadgród tym sposobem pozyskać może.

I tać to przyczyna naybardziey mnie pobudziła, żebym ten Traktat pisał: to iest, żebym ludziom pobożnym, a osobliwie Zakonnym, zalecił tak wielkie dobro, żeby i sami długo a zdrowo żyć, i Bogu z wielką łatwością a radością służyć, i dusze swoie do przyimowania natchnień i oświeceń Boskich przysposobić, i wielkie bardzo uczynków dobrych skarby zebrać sobie mogli.

Prawda, że nie wielkiego szacun-

cunku godne, i nie wiele iest pożyteczne, życie długie; ieżeli światu raczey niż Bogu służy; ieżeli iest w łakomstwie, w pragnieniu próżney czci w roskoszy, ponurzone: otoli ieżeli całe iest oddane Bogu, a ćwiczenia cnot pilnuiące, arcywielkiego iest szacunku i pożytku.

Choć tedy wstrzemięźliwość iest tey dzielności, że wszystkim a wszystkim, nie tylko pobożności, ale też i światu służącym, ciało zdrowe i umysł rześki sprawuie: z tym wszystkim ci się w niey maią osobliwie kochać, ktorzy pobożności pilnuią, a Bogu się iako naybardziey podobać usiłuią. Tym ona bowiem i pociechę zbyt wielką w tym ieszcze życiu, i potym arcyobfity zysk w wieczności przynosi.

Uśmierza pobudki ciała.

§. XXXV.

Piąty pożytek iest, że zapały pożądli-

żądliwości gaśi, a pokuśy ciała dziwnie uśmierza, wielką tak ciału, iak i duchowi przynoſząc ſpokoyność.

Dobrze powiedział ktoś, że *bez* * *Cerery i Bachuſa krzepnie Wenera.* Tego lékarſtwa przeciwko temu złemu zażywali wſzyſcy, którzykolwiek świątobliwością iaśnieli.

Jakoż, po łaſce Boſkiey, żadnego ſkuteczniey ſzego nie maſz: bo wſtrzemięźliwość i materyą tego złego, i przyczynę wzruſzaiącą, i przyczynę pobudzaiącą, uprząta.

Materyą zowię doſtatek naſienia; *przyczynę wzruſzaiącą* zowię doſtatek źwierzęcego ducha, którym wypędzane bywa naſienie: *przyczynę pobudzaiącą* zowię imainacyą cieleſnych rzeczy.

Ta imainacya pobudza naypierwey chuć pożądliwą: chuć ta natych-

* To ieſt, bez pokarmów i napoiow gaſną zapały ciała.

tychmiaſt wzruſza duchy do wypędzenia: te wzruſzywſzy ſię, przynaglaią: i ieżeli wola nie pohamuie, dokazuią. Zwyciężyć te zapędy, nayprzednieyſza ieſt człowieka Chrześciańſkiego potyczka, oſobliwie w kwitnącym wieku, i przy naturze ieſzcze ſilney.

Wſtrzemięźliwość i materyą, i przyczynę wzruſzaiącą, uprząta: bo ieżeli ieſt naſienia doſtatek; ſprawuie, że go zlekka ubywa tak co do wielości, iako i co do ognia. Podobnież umnieyſza doſtatku i gorącości duchów, wſtrzymuiąc ſię od gorących, a odymaiących potraw; od zażywania wina i mocnego piwa: przynaymniey póki tego potrzeba, żeby ſię wpadło w karb mierności.

Za umnieyſzeniem zaś i utemperowaniem naſienia i duchów, wſzeteczne imainacye ſame przez ſię uſtaią:

ſtaią: albo ich nie trudno zbydź, ieżeli do głowy przyidą, (chyba gdyby, za dopuſzczeniem Boſkim podawane od czarta były) pochodzą bowiem przez iakąś ſympatyą z dyſpozycyi ciała, to ieſt, z doſtatku naſienia i duchow. Tak iako inne imainacye, ktore za naturą humoru w nas przemagaiącego idą iako ſię wyżey ukazało.

Czego znakiem ieſt, że ci, co ſię w trzeźwości kochaią, od imainacyi takowych i pokus poſpolicie bywaią wolni, a ledwie kiedy z niemi ſię biédzą.

Co ieżeli przyczyn owych podoſtatku nie maſz, łatwo tego uſtrzeże trzéźwość, żeby ſię nie rodziły; ſprawuiąc, że nie więcey będzieſz iadł i pił, niż potrzebuie poſiłek ciała. Ona bowiem w rzeczach, których zażywa, nie zakłada miary na apetycie arcyzdradliwym; ale

ale ią określa rozumem, który tego przeſtrzega; co i iak wiele, ku zachowaniu ciała, i ku poſługóm ducha, ieſt przyzwoito.

§ XXXVI.

Czemu apetyt ieſt zdradliwy:

Dla czegoby zaś był zdradliwym apetyt, przyczyna tego ieſt dwoiaka. *Pierwſza*, że on nie tylko ſię napiéra tyle, ile potrzeba do zachowania ciała, ale też i tyle, ile ſłużyć może do płodzenia. Z obudwu bowiem tych racyi nadana ieſt człowiekowi, i źwierzętóm innym, chuć do pokarmu i napoiu: to ieſt, i do zachowania ſameyże poiedynczey rzeczy, i do rozpładzania rodzaiu.

Rozum tedy dyktuie tym, co w czyſtości, i bez lubieżnych pobudek chcą zoſtawać, że nie powinni

ni pozwalać apetytowi, ale mu tylko przez połowę zadosyć czynić; to iest, ile on wyciąga rzeczy do zachowania ciała należących. Co gdy będzie, nie znaydzie się żaden dostatek nasienia: nie będzie żadnych, albo mało co będzie, pobudek ciała. Nasienie bowiem iest to, co nad wyżywienie zbywa, albo co wyżywieniu ciała nie było potrzebnym.

Gdzie tedy nie więcey bywa brano żywności, niż potrzeba do wyżywienia ciała; tam albo mało co, albo i nic nie zbywa, coby się oddzielało na nasienie.

Druga przyczyna, dla którey apetyt zdradza, iest ta, że ón częstokroć pragnie, niż potrzebuie ów dwoiaki koniec, to iest, zachowanie własnego ciała, i rozpłodzanie natury: a to albo dla złey dyspozycyi żołądka, iako bywa w psim * głodzie, nienasyconym apetycie, i kiedy humor melancholiczny na błonkach żołądkowych obsiędzie: albo dla łakoci i przypraw pokarmów, które rozmaitością swoią, i coraz nowym smakiem, chuć do iedzenia ostrzą.

Dla czego takowey rozmaitości, i wytwornych zapraw, wszystkim wstrzemięźliwość a czystość kochaiącym, owszem zdrowia swego przestrzegaiącym, iako naybardziey unikać trzeba, iako pospolicie nauczaią Lékarze.

Z tego wszystkiego iaśnie się widzieć daie, że trzéźwość a wstrzemięźliwość daleko ma większą moc na poskromienie lubieżności, niż inne udręczenia ciała, włosiennice, biczowania na ziemi legania, ręczne prace.

Te bowiem rzeczy powierzchownie

* *Tak się ieden rodzay obżartey choroby zowie.*

wnie tylko dręczą ciało, i skórze dokuczaią; a do przyczyny złego, która się wewnątrz tai, nie dosięgaią. Zaś wstrzemięźliwość przyczynę samę z wnętrzności samych i z naygłębszych żył wyprowadza, i temperament natury do przyzwoitszego umiarkowania przywraca. Zaczym tę raić potrzeba takim, co się z tym złym passuią.

§ XXXVII.

Zachwala się wstrzemięźliwość, i wywodzi, że ona nie iest przykra.

Dotąd się o wygodach i o pożytkach wstrzemięźliwości mowiło: co wszystko mogłoby się utwierdzić świadectwy Oy ców Swiętych, ale ia te dla krótkości miiam, na iednego tylko Swiętego Chryzostoma przestaiąc nauce. Ten w * Ho-

* Homilii 1. o poście pisze tak:

Post, iest naśladowaniem Aniołow, źla nas może stać pogardą rzeczy niniejszych, szkołą modlitwy, żywnością duszy, wędzidłem ust, uśmierzeniem pożądliwości, iak dobrze wiedzą, ktorzy się w poście kochaią: miękczy zapalczywość poskramia gniew, uspokaia fale natury, orzeźwia rozum, wyiaśnia myśl, ulżywa ciału, rozpędza nocne brzydkości, oddala bole głowy, iasne czyni kolory i weyźrzenia. Miłośnicy postu pięknie ułożonych są iestow, wolnego ięzyka, prostey myśli &c.

Czytay tegoż w Homilii 1. na Księgi rodzaiu. A podobnych rzeczy wiele czytać możesz u S. Bazylego w Mowie o poście, u S. Ambrożego w Kś. o Eliaszu i poście, u S. Cypriana w Mowie o poście, i u innych.

Rzecze kto, że przykra iest ta

O3 dyety

* To iest w Mowie.

dyety oſzczędność, iako rzecz, która uſtawicznym głodem człowieka dręczy: a zatym lepieyby prędko umierać, niż tak przykrym lekarſtwem nędzne życie przedłużać, według owego, co ktoś powiedział, nie pozwalaiąc, żeby mu nogę ucięto dla zachowania życia. *Umierać wolę, niż takie bole.*

Odpowiadam popierwſze. Jeſt to wprawdzie na początku rzecz nieco przykra, dla przeciwnego przyuczenia, i rozepchania żołądka: ale ta przykrość uſtaie zlekka.

Nie nagle bowiem od wielkiey miary do maluchney przechodzić trzeba, ale zlekka dzień po dzień uymuiąc nieco, aż ſię doydzie do ſprawiedliwey miary, iako częſto naucza Hippokrates.

Tym bowiem ſpoſobem zlekka i bez przykrości żołądek ſię ściąga, a

iedze-

iedzenia chciwość, którą ſię niegdyś czuło, uſtaie.

Kiedy ſię zaś żołądek w ſprawiedliwą i należytą miarę ściągnie; żadney iuż na potym przykrości nie maſz w dyecie trzezwey: bo ſzczupła owa miarka obſzerności iego i ſile wyrownywa.

Czego dowodem ieſt, że wielóm, śniadanie iadać przyuczonym, cięſzko bywa od niego ſię wſtrzymywać na początku Wielkiego poſtu. Otoli zwolna, za ſamym przyzwyczaieniem, cięſzkość owa uſtaie: a wielu owych tak wielki pożytek z tey wſtrzemięźliwości czuią, że ſię na zawſze od śniadania powściągać pragną.

Tegoż doznaią wielu w zaniechaniu wieczerzy. A podobnymże ſpoſobem, byle ſię kto nieco przyuczył, bez trudności wſtrzymuie ſię

od

od niektórych potraw mniey zdrowych; chociaż go niegdyś bardzo do nich apetyt ciągnął. Zaczym fałszywy to iest zarzut, że dyeta trzeźwa ustawicznym głodem człowieka dręczy.

Odpowiadam powtore. Daymy to, co w rzeczy samey nie iest, żeby się w takiey dyecie przez długi czas nieco przykrości czuło; przecięż uważyć trzeba, że się owa małuchna przykrość wielkiemi bardzo wygodami i pożytkami nadgradza.

Bo trzéźwa dyeta choroby odpędza: ciało czystym, zdrowym, rzeźkim, i od wszelkiego fetoru a sprosności dalekim czyni: życia długość przynosi: pospolite potrawy wdzięcznemi i smakowitemi czyni: sny spokoyne i miłe sprawuie: zmysłóm czerstwość, pamięci rzéźwość, dowcipowi bystrość i iasność, a do przyimowania Boskich świa-

świateł sposobność daie: poskramia passye, odpędza gniew i smutek, lubieżne zapędy łamie. Na ostatek ciało i duszę arcy wielkiemi zbogaca dobrami: tak iż słusznie się matką zdrowia, wesołości, mądrości, i wszystkich cnót nazwać może.

§ XXXVIII.

Życia niewstrzemięźliwego szkody.

Przeciwnym sposobem życie nieporządne, za małuchną i krótką uciechę owę, którą smakowi przynosi, iak wiele szkody nabawia!

Brzuch obciąża, zdrowie zagubia, chorób wiele naprowadza, ciało brzydkim, cuchnącym, niechędożnym, flegmy i odmiotów pełnym czyni, lubieżność zapala, namiętnościom duszę poddaie, zmy-

zmyslów przytępia, pamięć osłabia, dowcip i rozsądek ćmi: naostatek myśl do wszystkich iey zabaw, do nauk, do modlitwy, do rozmyślania, do wszystkich rzeczy wysokich i zbawiennych, tępą i niesposobną czyni. Zaczym idzie, że w umieiętności naypięknieyszych rzeczy; w świątobliwości życia, w zasługach uczynków dobrych, mało się postępuie.

A przecię iakież to, i iak wielkie iest dobro, dla którego się to wszystko złe ponosi? Krótka i momentalna obżarstwa roskosz, która w ten czas się tylko czuie, kiedy się pokarm żuie, i połyka; i która nie tylko przez się iest podła, iako z bestyami nam spólna: ale prócz tego nie więcey iak tylko maluchney ciała cząstce dogadza, to iest, ięzykowi i ustóm.

Dla tey iedyney uciechy, wszystko

stko się owo złe ponosi, a szkody się tak wielkie cierpi. Tey pragnienie całym iest sękiem trudności, którą w trzeźwości czuie. Gdyby bowiem w zażywaniu pokarmu i napoiu żadney nie było uciechy; nie byłoby także żadney w powściąganiu się trudności.

Zadnego innego zysku niewstrzemięźliwość nie ma, króm podłey owey a momentalney uciechy smaku. Jakże nędzna, i człowieka niegodna iest rzecz, stawać się iey niewolnikiem, a dla niey tak wielkie przykrości i szkody znosić! Jak się wiele piołunu i żółci za owę kroplę słodyczy połykać musi!

§ XXXIX.

Zamknięcie rzeczy.

Toby pilnie roztrząsnąć i zważyć mieli rostropni ludzie, osobliwie

Du-

Duchowni, a Bogu poświęceni, których professya iest, zabaw ducha pilnować, i na Boskich się rzeczach bawić.

Jeżeli bowiem z pilnością to zważemy, bydź nie może, aby nam się upodobać nie miała trzeźwość, i łacną a miłą nie stała: opak zaś niewstrzemięźliwość okropną się nam i wyrzeczenia godną nie zdawała. Zawstydziemy się naszey miękkości, podłości, i słabości umysłu, żeśmy się tak obżarstwu na usługi poddali: że okrutnemu nad nami panowaniu iego tak niewolniczym obyczaiem posłusznemi iesteśmy: że naypodleyszym a momentalnym iego przyłudóm oprzeć się nie możemy.

Co bydź brzydszego i sromotnieyszego może, iako bydź niewolnikiem obżarstwa i brzucha? Co głupszego, iako dla maluchney uciecie-

ciechy smaku wyrzekać się wszystkich ciała i ducha dóbr, które nam święta wstrzemięźliwość przynosi: a wystawiać się na cél wszystkim przykrościóm i nieszczęśliwościóm, które i ciału, i duchowi, niewstrzemięźliwość zadaie?

Nieszczęsna doli ludzka! iakżeś wielkiey próżności iest poddana! iakżeś grubemi ciemnościami iest zaślepiona! iakżeś szkaradnym błędóm podległa! kiedy rozumem twoim około zdrowego osądzenia i obrania, próżny dobra uwodzącego pozór iakoby przez sen łudzi.

To o wstrzemięźliwości, ile ona iest śrzodkiem i instrumentem naylepszym do zachowania przy zdrowiu ciała, i przy czerstwości umysłu, aż ku długiey starości; a pozyskania wielkich bardzo dla oboiey części tak doczesnych iako i duchownych pożytków, niech dla mnie

mnie doſyć będzie przełożyć: co wſzyſtko żeby wielóm pożyteczno było, Boga uſilnie proſzę.

Zakończę tedy, ſłowy Błogosławionego Piotra pobudzaiąc wſzyſtkich do trzéźwości: * *Bracia trzeźwi bądźcie, a czuwaycie; bo przeciwnik waſz diabeł iako lew ryczący krąży, ſzukaiąc kogoby pożarł; ktoremu ſię opieraycie mężni w wierze.*

Nie tylko bowiem ku zwyciężaniu pokus ciała, które naywiękſzą świata część pokonywaią, wiele waży trzeźwość, ale powſzechnie ku wſzyſtkich: iako też do wſzyſtkich ieſt cnót pomocna: co z wyprowadzonych aż do tąd rzeczy iaſno widzieć.

* 1. *Pet.* 5.

REIESTR

Na §§ w Pożytkach Wſtrzemięźliwości.

REIESTR

Na §§ w Nauce zdrowia.

NA WIĘKSZĄ CHWAŁĘ BOSKĄ.

APPROBACYE I POCHWAŁY ŁACINSKIEY EDYCYI.

Approbatio Superiorum.

EGO Guilielmus Veranneman, Provincialis Soc. JESU in Provincia Flandriæ, poteſtate ad hoc mihi facta à R. Admodum P. N. Claudio Aquaviva Generali Præpoſito, facultatem concedo, ut *Tractatus de Sobrietate* à P. Leonardo Leſſio Societatis noſtræ Theologo concinnatus, & doctorum Virorum ejusdem Societatis judicio examinatus & approbatus, typìs evulgetur. In cujus rei fidem has literas manu noſtra ſubſcriptas, & ſi-

gillo nostro munitas dedimus. Lovanii, Annô D. MDCXIII. II. Junii.

GUILIELMUS VERANNEMAN.

Approbatio Censoris.

Hi duo libelli, & lectu jucundi, & prælo dignissimi, quibus ad Sanctæ Sobrietatis commendationem haud facile efficaciores invenias.

Guilielmus Fabricius Noviomagus Apostolicus & Archiducalis librorum Censor.

Approbatio C.V. Joannis VIRINGI Med. Doctoris & Professoris.

Hygiasticon R.P. Leonardi LESSII, Societatis JESU Theologi, doctum, pium, ac utile. Ad normam enim Medicorum absolutum est & integrum τω λογω και τη πειρα Vigorem acuit mentis, & ad longævitatem ducit. Amans Reip. & communis boni, quæ εκ της κυκλοπαιδειας recognovit, voluit esse commune. Operã hanc laude dignissimam ego censeo: & quiquis sobrius sine dente ac livore diligenter legerit, ita sentiet, ac velit nolit mecum judicabit.

Ita Censeo
Joannes VValterius Viringus
Medicinæ Doctor & Professor.

Ap-

Approbatio C.V. Gerardi De VILLEERS Med. Doctoris & Professoris Ordinarii.

Diligenter legi & expendi doctissimum libellum Reverendi Patris LEONARDI LESSII, & judicio, doctrinam illo contentam regulis Medicorum consentaneam, & fini in quem ab Auctore conscriptus est, accommodatissiam, & propterea Viris Religiosis, & officiis mentis deditis utilissimum.

Gerardus de VILLEERS Medic: Doctor, & Professor Ordinarius.

Approbatio C. Viri Francisci SASSENI Med. Doctoris.

Cum morbi omnes, exceptis intemperie sine materia, instrumentariis quibusdam, & (qui pauci sunt) ab inanitione, fiant vel à plethora, vel à cacochymia; sitque Galeni sententia 4. de sanitate tuenda cap. 4. victum tenuem optime sustinere eos, qui humores crassos & viscidos in primis venis habent (quales Europæi fere omnes, maxime Septemtrionales, sunt.) Tertio cum, eodem Galeno teste, animi mores sequantur temperamentum corporis, ac proinde etiam corpore, à supervacuis omnibus excrementis libero, vegetiores sint mentis nostræ operationes: non solum sanitati bene valentium conservandæ, &

vale-

valetudinariorum reſtaurandæ, conferrent hæc præcepta, ſed (quod potiſſimum doctiſſimus hic Auctor intendit) ſenſuum, judicii, & memoriæ integritati uſque ad extremam ſenectutem maxime conducent.

Franciſcus Saſſenus Medic: Doctor.

IN
Reverendi Admodum Patris
LEONARDI LESSII
Tractatum de Sobrietate.

VITAM quod faciunt beatiorem,
Affectuſq; animæ quietiores,
Victus parcior, & ſine arte menſa,
Iſto LESSIUS aſtruit libello,
Tam vivis rationibus modiſque,
Parum ut ſobrius integræq; mentis
Credi debeat, & gulæ miniſter,
Quiſquis negligit hunc modum fugandi
Morborum genus omne, & impotentis
Compeſcendi animæ vagos furores.
An non ſylvicolæ prioris ævi
Hoc victu tenui læviq;, ſani
Degerunt placidiſſimam ſenectam?
Quin & LESSIUS ipſe per tot annos
Afflictus graviter, nihil parumve,
Sic vivendo moleſtiora ſentit.
Accidentia nec remittit unquam
Ad commune bonum impiger laborem
Tantum cura poteſt & ars diætæ.

Franciſcus Saſſenus Medic: Doctor.

AD

AD R. P. LEONARDUM LESSIUM DE SUO HOC LIBRO.

Centum Decembres senibus indulsit DEUS
Vixisse; multis; rara quæ nunc gratia est.
Sed copioso tot senum è numero tamen,
Vix numerus est, mihi crede LESSI, tantulus,
Quantus fuisse fertur in Nili ostiis,
Centum nitentes qui sine nebulis dies
Centum per annos integros, aspexerit.
Quæ causa? sicne solem & æstivum frequens
Aquæ volantis horror obnubit diem?
Non illa, LESSI, causa tam grandis mali est:
Sed venter extra sobriæ vitæ orbitam
Effusus, appetentiâ immodici cibi,
Plerumque solem mentibus suam eripit,
Rationis ipsum crapula obtundens jubar.
O misera vitæ tam bonæ dispendia!
Ut præstat ad laudandam amussim vivere,
Quam pauculis doctisq; LESSI, chartulis
Ex arte scriptis explicas Machaonis.
Tum nempe veram pura mens lucem adspicit,
Et absque fæce limpido fruitur die:
Et seu quietam se libris velit abdere,
Seu magna cœli permeare mænia,
Et se Beatis applicare Mentibus,
Nulla tenetur illigata compede.
O grata longi temporis compendia!
Sic vivere dies mavelim centum, aut minus,
Quam lustra centum tota alia, vel amplius.

Hermannus Hugo Soc. JESU.

APPROBACYE I POCHWAŁY TEY POLSKIEY EDYCYI.

Legi Librum cui titulus *Nauka Zdrowia*. Qui cum & à primis suis Auctoribus sit eleganter conscriptus & à Traductore, ita propriè & laudabiliter vernaculo idiomate redditus, ut Auctorum vivam exprimat imaginem, certumque habe-

habeatur propterea legentium & voluptati & utilitati servituturum, nihilque in eo contineatur, quod Fidei & bonis moribus adversetur, imprimi eundem posse censeo. Datt. Leopoli 25. Febr. 1765.

Dominicus Sendzimir S. J. S. T. D. Prof. Contr.

Librum cui titulus: *Nauka Zdrowia* ab eximiis Auctoribus in lucem olim editum, nunc è latino in vernaculum idioma traductum diligenter legi; qui cum non modo corporis verum etiam animæ saluti medeatur, tanquam utilitati legentium proficuum, Typîs imprimendum censeo. Leopoli 26. Febr. 1765.

Joannes Kowalski S. J. S. T. & SS. CC. D. Præf. Gen. Stud.

LUCAS CANTIUS LASOCKI

Præpositus Provincialis per Minorem Poloniam Soc. JESU.

Cum opus, quod inscribitur: *Nauka Zdrowia* &c, olim à P. *Leonardo Lessio* cum adjuncto Tractatu Cornarii editum, nunc Polonico idiomate à P. *Francisco Leśniewski* expositum, aliquot ejusdem Societatis Theologi recognoverint, & in lucem edi posse probaverint, potestate mihi facta ab A.R.P. Nostro *Laurentio Ricci* Societatis Nostræ Præposito Generali, facultatem concedo, ut Typîs mandetur, si iis, ad quos per-

pertinet ita videbitur. In cujus ſidem has literas manu mea firmatas, & ſigillo munitas dedi. Jaroslaviæ Die 26. Xbris 1764.

LUCAS CANTIUS LASOCKI
Soc. JESU.

IMPRIMATUR

Jn quorum fidem &c. Datt. Leopoli die 27. Februarii Anno Domini 1765to.

STEPHANUS MIKULSKI

Archidiaconus Cathedralis Vicarius in Spiritualibus Officialis Generalis Leopolienſis, Cuſtos Stanislaopoliens. *mppr.*